

つながれ！やさしさの輪

～虐待・暴力ゼロの下呂市をめざして～



下呂市では、高齢者虐待のない安心した地域づくりに取り組んでいます。お年寄りが笑顔で暮らせる温かい地域を、みんなで守っていきましょう。



日々の介護の中でこんなことはありませんか？

介護の疲れやストレスから、知らず知らずのうちに相手の権利や尊厳を傷つけてしまっていることがあります。

何度言っても伝わらず、
つい感情的に怒鳴ってしまう

本人の年金を、介護以外の
目的で勝手に使ってしまう



イライラが抑えきれず、
手が出てしまう



余裕がなく、毎日のお世話を
後回しにしてしまう

着替えなどの手間を省くため、
下着姿のまま過ごさせてしまう

こうしたイライラや疲れは、
ひとりで頑張りすぎているサインかもしれません。

介護の中で揺れ動くさまざまな感情は、決して特別なものではありません。それだけ毎日真剣に向き合っている証拠です。不安や疲れを感じたときは、ひとりで悩まずいつでもご相談ください。

介護者の
方へ

ひとりで 抱え込まないで



心身を休めるために

専門職を頼って心身を休め、プロの助言をもらいながら無理のない介護を続けましょう。

時には愚痴をこぼしましょう

介護の悩みは一人ひとり違います。「困ったな」「辛いな」と思ったら、周囲や支援者に頼ってください。

地域の
みなさんへ

地域の「あたたかい気づき」が、 ご家族を支える大きな力になります

毎日怒る声が
聞こえる

「もしかして…？」
ご近所で、こんなサインに
気づいていませんか？

痣や傷が増え
ている

いつも汚れた
服を着ている



介護者が
ひどく疲れて
いる

「気になるな」と思ったら、すぐ相談を

みなさんの相談が、高齢者や介護者を守ることに繋がります！

相談窓口（平日午前8：30～午後5：15）

※ご相談内容の秘密は厳守します。

■下呂市役所 高齢福祉課

☎0576-53-0153

■下呂市地域包括支援センター

☎0576-53-2100

金山支所

☎0576-32-3320

星雲会館内

金山振興事務所内

※【夜間・休日の虐待緊急連絡先】

■下呂市役所

☎0576-24-2222

閉庁時・緊急時の虐待通報は、宿日直経由で担当へ繋がります。