

新型コロナウイルスにともなう不安やうつに対する心のケアを

新型コロナウイルス(COVID-19)による感染症は、人々に不安や恐怖を与えています。感染予防対策や長らく自粛生活で、多くの人が言いようのない疲れを感じているのではないのでしょうか。

このウイルスは、人と人とがふれあう機会を失わせるだけでなく、人々の心のつながりをも破壊しようとしています。1人ひとりが落ち着いて、冷静に考え、行動していくことが大切です。

●心のつながりを大切に

- 感染予防のために、不要不急な人との接触はできるだけ避けましょう。しかし、人と人との心のつながりは大切にしましょう。
- 孤立や孤独にひとり悩み苦しめないように、電話やSNSなどをとおして、友だちや家族と連絡を取り合しましょう。
- 不安やイライラから、思わず誰かを傷つけたり、悲しませたりすることがないようにしましょう。DVや虐待などになってしまいそうなときは専門相談機関に相談してください。
- こんなときこそ、周囲の人に愛や感謝をあらわしましょう。みんな誰もが、がんばっています。そして、最前線でたたかっている医療従事者をみんなで支えていきましょう。



●心の健康に気をつけましょう

- 今の状況では、不安や恐怖、イライラなど、精神的に不安定になるのは自然な現象です。
- 十分な睡眠やバランスのとれた食事、規則正しい生活を心がけましょう。
- お酒やタバコなどの取り過ぎに注意しましょう。ストレスを解消するつもりが、ついつい過剰になりすぎて心もからだも傷つけてしまうおそれがあります。
- 話す人がいない、つらい気持ちを話せない、不安やうつなどの症状が長引くときは、ひとりで抱え込むことなく、専門相談機関や医療機関に相談しましょう。



【心のケア相談窓口】 高知県立精神保健福祉センター
☎088-821-4966 [受付時間] 平日8:30~17:15

[お問い合わせ先] 健康福祉課 ☎22-3115



お薬の整理で困っている方はいませんか？

2つ以上の診療科にかかったり、複数の病院に行っている方は、薬をもらう日が別々になるので、薬の袋もたくさんになります。そうすると、実際に薬を飲むときは、この袋とこの袋と…という風に取りっていくことになり大変ですよね。

そこで、おすすめのサービスを紹介します。あらかじめ「お薬バッグ」をお渡ししますので、その中に服用中の薬を全部入れて持ってきてもらえば、1つの分包紙にまとめてお渡しができます。また、分包紙に日付を入れたり、文字を大きくすることもできます。場合によっては、お薬を取りに行くことも可能ですので、まずはご相談ください。



調剤薬局技術センター 佐野 友之

次回の無料健康相談は
3月14・28日(日)です。

[お問い合わせ先] 調剤薬局技術センター ☎22-1000

身体的虐待

身体にケガをさせる、またはケガをさせる恐れのある暴行を加えること。

例…殴る、蹴る、つねるなどの暴力、動かないように縛る など



高齢者虐待を防ごう！

～高齢者虐待とは～

介護や世話の放棄・放任

衰弱させるような著しい減食や長時間の放置、養護者以外による虐待行為の放置等、養護を著しく怠ること。

例…食事、入浴や排せつなどの世話をしない、必要な医療を受けさせない など



経済的虐待

養護者や本人の親族が、財産を勝手に処分することや財産を不当に得ること。

例…年金や預貯金を勝手に使う、財産を無断で処分する など



心理的虐待

著しい暴言または拒絶的な反応、その他著しい心理的外傷を与える言動を行うこと。

例…怒鳴る、ののしるなどの言葉の暴力、無視をして口をきかない など



性的虐待

わいせつな行為をしたり、させたりすること。

例…同意のない性的接触や嫌がらせをする、失禁の罰として下半身を裸で放置する など

「高齢者虐待かも」と気づいたり、心配になったときには、下記の連絡先までご相談ください。

[ご相談・お問い合わせ先] 地域包括支援センター ☎22-3385
地域包括支援センター西部支所 ☎27-1212

障害者(児)に関する手当のお知らせ

日常生活に常時特別の介護を必要とする障害者(児)で、支給要件を満たす方に下記の手当が支給されます。該当すると思われる方はお問い合わせください。

特別障害者手当

対象者	著しい重度の障がい有するのために、日常生活において常時特別の介護を必要とする状態にある在宅の20歳以上の方
障害程度	①身体障害者手帳1級または2級程度の障がいがある方 ②特に重度の身体機能の障がいがあるため、日常生活動作能力の評価が極めて重度であると認められる方 ③内部障がいがあり、安静度が絶対安静の方 ④精神または知的障がい等で日常生活動作能力の評価が極めて重度であると認められる方
支給制限	①障害者支援施設、特別養護老人ホームなどの施設に入所している場合 ②病院、診療所に3か月を超えて入院している場合 ③受給資格者または配偶者もしくは扶養義務者に前年の所得が一定額以上ある場合
支給額	月額 27,350円 (令和2年4月現在)

障害児福祉手当

対象者	日常生活において常時介護を必要とする在宅の20歳未満の方
障害程度	①身体障害者手帳1級程度の障がいがある方および2級程度の障がいがある一部の方 ②療育手帳A1(最重度)またはA2(重度)の方のうち、条件を満たしている方 ③精神の障がいであって、上記と同等程度以上と認められた方
支給制限	①児童福祉施設などに入所している場合。 ②障がいを事由とする年金を受給している場合 ③受給資格者または配偶者もしくは扶養義務者に前年の所得が一定額以上ある場合
支給額	月額 14,880円 (令和2年4月現在)

特別児童扶養手当

対象者	障がいのある20歳未満の児童を自宅で養育している保護者の方
障害程度	①身体障害者手帳1～3級程度の障がいがある方または4級程度の障害がある一部の方 ②療育手帳A1(最重度)、A2(重度)の障がいがある方 ③精神の障がい(発達障がいを含む)であって、上記と同程度以上と認められる程度の方 ※療育手帳B1(中度)、B2(軽度)の方でも精神の障がい(発達障がいを含む)がある場合は対象となります
支給制限	①施設などに入所している場合 ②受給資格者または配偶者もしくは扶養義務者に前年の所得が一定額以上ある場合
支給額	月額 1級 52,500円 2級 34,970円 (令和2年4月現在)

高知県重度心身障害児療育手当

対象者	障がいのある18歳未満の児童を自宅で養育している保護者の方
障害程度	特別児童扶養手当の1級相当の障がいがある方
支給制限	①障害児福祉手当の受給資格者 ②児童福祉施設などに入所している場合
支給額	月額 7,300円 (令和2年4月現在)

[お問い合わせ先] 健康福祉課 ☎22-3115