

家族も自分を大切に



～がんばりすぎていませんか～

体が疲れたときは

生活環境を見直しましょう。夜どれだけ眠れているか、ストレスの一番の原因は何か、どうすれば介護負担を減らせるか、などを客観的な目で見つめ直しましょう。そのうえで、介護サービスを増やしたり、マッサージや健康体操を取り入れたりするなど、自分の体をいたわる工夫をしなければ、介護者の健康は守れません。

また、介護者に体調の異変が生じたときは、我慢せずすぐ医療機関に診てもらうことが大切です。病気が手遅れになったりしないよう、自己管理を心掛けましょう。

こころが疲れたときは

時には介護から離れて、リフレッシュする時間を持つことはとても大切です。心の余裕は優しい介護に繋がるからです。また、辛いことは、一人で抱えこまずに、声を上げ、家族、親戚、ご近所、友人などに協力を求めましょう。「認知症カフェ」などの集いに参加することも、心の回復には有効な方法です。話を聞いてもらえたり、理解してもらえたりするだけで、ずいぶん心が軽くなるものです。趣味などの楽しみを持つことも介護者の生活を守る方法です。一人で頑張らずにマイチームをつくって助け合いましょう。

介護疲れが「虐待」につながることもあります

虐待というと、殴ったり蹴ったりといった暴行行為がまず思い浮かびますが、虐待はそればかりではありません。怒鳴ったり罵ったりして「人としての尊厳」を無視し、精神的な苦痛を与えたり、日常生活での必要な支援を放棄したりすることなども虐待にあたります。

「介護者」であるはずの自分が「虐待者」になるまで追い詰められないように、周囲の人たちと協力して心の余裕を作りましょう。

サービスを上手に利用しましょう

介護保険制度

お住まいの区の区役所健康福祉課（または地域保健福祉センター）の窓口に応請し、認定を受けた方が利用できるサービスです。申請は、本人や家族のほか、地域包括支援センター・居宅介護支援事業所による代行も可能です。

認知症の人と家族の会

認知症になったとしても、介護する側になったとしても、人としての尊厳が守られ、日々の暮らしが安穩に続けられなければなりません。認知症の人と家族の会は、ともに励ましあい助け合って、人として実りある人生を送るとともに、認知症になっても安心して暮らせる社会の実現を希求しています。

新潟県支部 〒941-0006 新潟県糸魚川市竹ヶ花45 金子方
電話/FAX 025-550-6640

介護の悩み相談や情報交換など参加者の交流を図るため、月1回「つどい」を実施しています。