

介護をしている方へ



介護は、長い目でみていくことが大切です。

「がんばる人」「責任感の強い人」ほど介護の負担をひとりで抱え込み、心も体も疲れ果ててしまう傾向があるようです。

介護者があっての介護です。ご自分の時間や健康も大切にしてください。介護はひとりで担うものではなく、“**チーム**”で支えるものです。

専門家のアドバイスや支援を受けることや、地域のサポートを活用するなかで、「家族だからこそできること」に力を発揮してください。

認知症となった本人、その介護をしている家族も含め、周囲のみんなが笑顔で過ごしていける環境をつくっていきましょう。

介護をひとりで抱え込まないための4つのポイント

1 相談機関、専門家に相談しましょう。

悩んだり腹が立ったりすることはあたりまえ。どんな小さな悩みでもかまいません。不安なことを相談しましょう。

2 親族や近所の方、友人など、周囲の人の協力を得ましょう。

話を聞いてもらったり、役割分担を決めたりして、対応しましょう。理解や協力を得られると、介護の大きな力となります。

3 いろいろなサービスを利用しましょう。

どのような支援が受けられるか、手続きが必要かなどの情報を得て、介護保険サービスや福祉サービスなどを活用していきましょう。

1と同様に、相談機関にサービス利用について相談することも有効です。

4 同じ経験を持つ方々と交流しましょう。

介護をしてきたという方は、周囲にもいらっしゃいます。また、介護経験者が集う「家族の会」などもあります。当事者同士で思いを分かち合うことや、当事者から得られるアドバイスが大きな力となるでしょう。

春日市介護を考える家族の会「ひだまりの会」
春日市昇町3-101(春日市社会福祉センター内)
電話:581-7225
FAX:581-7258

春日市にお住まいの方で認知症や高齢者の方を介護しておられる家族の方のための会です。悩みごとやご苦労話を話し合い、心の負担を軽くしませんか？