



～介護の負担を一人で抱えこまないで～

「がんばりすぎる人」ほど心配です。専門家や地域の人力を借りてみませんか。

いつまでこの生活（状態）が続くんだろう……。先が見えないのが、介護の難しいところです。「すべてわたしがやらなくちゃ」という“がんばりすぎる人”ほど、介護の負担を一人で抱え込み、心身ともに疲れ果ててしまう傾向があるようです。介護疲れから、心ならずも虐待してしまうケースも見られます。

介護の長丁場を乗り切るために、介護の負担を一人で抱えこまず、ぜひ専門家や地域の人、同じ経験をしている人の力を借りてみてはどうでしょうか。

介護は一人で担うものではなく“チーム”で支えるものです。チームの一員として、家族だからこそできることに力を発揮してください。介護する側、される側双方が尊重され、自分らしく生活できる方法を、一緒に探していきましょう。

ポイント

1 専門機関、専門家に相談しましょう

どんな小さな悩みでもかまいません。地域包括支援センターなどに相談してください。保健師やケアマネジャーなどの専門家がサポートします。

【黒潮町地域包括支援センター：☎43-2240】

ポイント

2 周囲の人の協力を得ましょう

「話を聞いてくれる?」「手伝ってもらえない?」思い切って家族や民生委員、地域の人にそう声をかけてみましょう。介護をオープンにすることが協力者を得るコツです。

ポイント

3 いろいろなサービスを利用しましょう

介護保険サービスや福祉サービス、地域の助け合いなどを上手に利用して、介護の負担を減らしましょう。

【介護保険サービスに関する問い合わせ：下記のお問い合わせ先へ】

ポイント

4 同じ経験を持つ仲間と交流しましょう

家族の会などに参加して、当事者同士、思いを分かちあいましょう。少し先に同じ道を歩いた先輩からのアドバイスは大きな力になります。

【町内／ゆうかにここ交流会：☎31-3307または下記のお問い合わせ先へ】

【幡多地域／認知症幡多家族の会：☎0880-66-0208(世話人代表 小島)】

○お問い合わせ先 大方総合支所 健康福祉課 介護保険係 ☎43-2116(直通)
佐賀総合支所 健康福祉課 保険福祉係 ☎55-3112(直通)