

# 「介護疲れ」していませんか？ 介護に対する「不安」ありませんか？

「最期まで自宅で過ごしたい」と願い、在宅医療や介護サービスを利用しながら、ご自宅での療養を希望される方が増えています。その一方で介護を行う側は、肉体的な労力を使うだけでなく、精神面での緊張も強いられます。特に家族が在宅で介護するケースでは、介護者の身心の負担が大きくなり、疲れが蓄積して介護うつになってしまうこともあります。家族の介護を続けていくうえで大事なものは、完璧にこなそうと努力することではありません。互いの負担が少なく、無理なく続けていける方法を考えることこそが大切なのです。自分と家族、両方をいたわった介護を見つけましょう。

## ..... 「介護疲れ」をしないための5つの予防方法 .....

### 「一人でやらなければ」という思いをなくそう

何もかもを一人で行うのは困難です。自分自身が弱ってしまえば、介護を続けることができなくなってしまいます。無理をしすぎないことが大切です。

### 誰かに相談しましょう

介護のことで悩んだら、身近な家族や親せき、友人などに相談しましょう。たとえ小さなことであっても、誰かに話を聞いてもらうだけで気持ちが軽くなります。

### 自分のストレスを自覚しましょう

「良いことがあっても気持ちが晴れない」「物事に興味や関心が湧かない」というときは、頑張りが足りないと考えたり、一時的な疲れと決めつけず、「今はストレスがたまっているな」と考えてみましょう。自分のストレスを自覚し、その都度発散させましょう。

### 介護サービスを利用しましょう

介護は、一人で背負いこまずに、必ず複数人で分担しましょう。家族で協力し合うのも良いですし、介護保険のサービスを組み合わせるのも一つの手です。

### 在宅医療・介護に関する情報を集めましょう

在宅医療・介護サポートセンター・包括支援センター・半田市高齢介護課の窓口の利用をはじめ、市報やホームページなどで在宅医療・介護に関する情報を集めることが大切です。また、講習会・研修会などを無料で開催することも多いので積極的に参加してみましょう。

## 在宅医療・介護普及啓発市民講演会

**日時** 平成31年2月3日(日) 14時～16時15分(開場13時30分)  
**場所** アイプラザ半田 講堂  
**定員** 500名(事前申込制) **参加費** 無料

### 【第1部】 介護講談(ご自身の介護経験について)

「暗くて、辛い介護生活にさよならするために  
～介護生活から笑い・楽しさを見つけてみよう～」

講師：田辺 鶴瑛 氏

### 【第2部】 シンポジウム

「在宅医療を受けながら、介護をされている家族と関わって、それぞれの職種からできることは何か」  
 在宅医：森 智弘 氏(森クリニック)、訪問看護師：原田 三樹子 氏(バタニア訪問看護ステーション)、  
 ケアマネ：若瀬 さとみ 氏(バタニアホーム)

**申し込み** 電話、FAX、Eメールにより在宅医療・介護サポートセンターへ



田辺 鶴瑛 氏

【問合わせ】 半田市在宅医療・介護サポートセンター(高齢介護課内)

☎84-0697 FAX25-2062 Eメール zaitaku-sc@city.handa.lg.jp