



介護ワンポイントアドバイス
地域包括支援センター Tel.86-0112

介護者のかたへ：

「認知症介護の悩みを誰かに話しましょう」

介護していると、他人には話しづらい悩みが出てくるものです。

例えば認知症特有のこだわりや排泄のトラブルなどは、

「誰かに話すと高齢者を傷つけてしまうのでは」「家の中のことを他人に話すのは恥ずかしい」と思ったり、家族に相談するときも、「働いて疲れている家族にこんなことを話すのは気が引ける」「介護は自分の担当なのだからこんなこと話すべきではない」など悩んでしまったりして、自分だけでその悩みを抱えこんでしまう介護者が多くいます。

また、子どもが親を介護している場合、「自分を育ててくれた親を介護するのは当たり前」という気持ちから、介護の悩みや疲れを誰かに話すことができなくなってしまうこともあります。

疲れや悩みが溜まってしまふと、イライラして高齢者に当たってしまったたり、他の家族へもきつい態度をとってしまったたりして、高齢者や他の家族との関係が悪くなり、介護者の孤立感を深めてしまうかもしれません。

疲れや悩みを溜め込まず、気分転換することを心がけましょう。そのためにも、ぜひ介護サービスを利用し、高齢者も介護者もリフレッシュする時間をもってください。

また、介護者を悩ませるような行動は、家族など親しい人の前で出ることが多く、来客や久しぶりに会う人の前では気を張って普段と違う姿を見せることがあります。そのため、近所の人や遠くの親戚などに認知症介護の大変さがわかってもらえずに、苦しい思いをしている介護者もいます。

す。

高齢者本人の親しい人に話をしても、認知症のことを受け入れられずに「気のせいではないか」「年をとっているのだから仕方がない」など介護者の悩みを否定されることもあります。そんなときは、無理にわかってもらおうとするのではなく、介護者自身の親しい人に話を聞いてもらい、悩みを相談したり励ましてもらったりしましょう。

また、伝え方にも気をつける必要があります。「家のばあちゃん、徘徊して困るんだ」というよりは「前はそんなことなかったのだけれど、最近急に近所でも道に迷うようになって心配だ」など、高齢者本人の否定にならないように、その症状に困っているということがわかるように伝えることが大切です。

悩みや不安を抱えたままでは、介護者自身が疲れてしまいます。介護保険のケアマネジャー、地域包括支援センター、「見守り・支え合いステッカー」を掲示しているところは、秘密を守って介護者の悩みを聞き相談にのることができ

きます。悩みや不安は小さなうちに話して、自分の中に溜め込まないようにしてください。



見守り・支え合いステッカー

他の人に認知症介護の悩みを打ち明ける気持ちになれないとき、同じように認知症介護をされてきたかたの経験談など聞いてみてはいかががでしょうか。ぜひご参加ください。

認知症の人と家族の会

いつ 7月22日(木)
午後1時30分

▼どこで 健康福祉センター
■申込・問い合わせ：町地域包括支援センター (☎86-0112)

6月の町長交際費

平成22年6月に支出された町長交際費についてお知らせします。

■問い合わせ
総務課総務係 ☎85-6120

支出日	区分	支出額(円)	内容
6月10日	御祝	5,000	白鷹ライオンズクラブ最終例会
6月11日	御祝	5,000	あやめ公園開園百周年記念式典
6月15日	御祝	3,200	貝生まつり
6月15日	香典	50,000	名誉町民紺野貞郎氏合同葬
6月15日	香典	10,000	
6月16日	香典	10,000	
6月17日	御祝	5,000	東部工業団地総会
6月18日	香典	10,000	
6月24日	協賛金	5,000	国民平和大行進、原水禁世界大会
6月29日	献花	30,000	名誉町民紺野貞郎氏合同葬弔慰生花
	計	133,200	