



介護を受ける人も  
介護する人も  
笑顔で暮らせる  
地域に！

◎介護をしているかたに  
「いつもがんばっているね」と声をかけてください

介護をしていると、友人とお茶を飲んだり、おしゃべりして出かけたりすることなどが難しくなる場合が多いものです。介護は体力が必要で疲労も蓄積しやすく、会話も少なくなったりして介護者の気持ちは落ち込み気味になります。そんな状態が長く続くと、介護者は落ち込みから「介護うつ」になったり、自分の気持ちを抑えられずに高齢者に

つらくあたってしまうことも心配されます。

家族の介護は、どうしても「やって当たり前」ととらえられがちで、やりがいや充実感も得にくいなど、介護者の心を励ましてくれる存在が少なくありません。介護をしているかたに、「介護がんばっているね」「大変だね」とねぎらいの言葉をかけることで、介護者の心は晴れやかになり、気持ちがりフレッシュできることでしょう。

明るい地域をつくるために、みなさん一人ひとりができることから始めてみませんか？

◎認知症は病気だと「うつ」とを知ってください

認知症の状態によっては、家や道を間違えたり、夜に歩いたりしてしまうなどの『認知症状』が出る場合があります。自分の家や庭先に誰かが迷い込んでいる、ということもあるかもしれません。そんなとき、私たちはどう対応すれば良いのでしょうか。まずは、優しくおだやかに

声をかけてください。認知症のかたは、自分でもどうしてそんなことをしてしまったのかわからなかったり、本人には本人なりの理由があるものです。認知症のかたの状態によつては、大きな声で注意したり叱ったりすると、認知症のかたを興奮させたり認知症が悪化したりすることがあります。

◎認知症のかたに接するときは、正しい対応をすることが重要です

家族に連絡しても反応が薄く、関心がないのかな、などと思ってしまうこともあるかもしれません。そうした行動がある家族の介護をしていると、『認知症状』に疲れきっていることも考えられます。そんなときに責めるようなことを言ったのでは、疲れている介護者を追い詰めてしまうことにもなりかねません。認知症の本人も、介護者も困っているのだということをよく理解して、認知症という病気に対し立ち向かっている本人と介護者を応援しましょう。

※認知症のことでお困りのことなどがありましたら、地域包括支援センターまでご連絡ください。

認知症のかたとその介護者を地域で優しく受け入れることで、介護うつや虐待のない、

みんなが笑顔でいられる白鷹町をめざしましょう。

認知症介護研修会

(認知症の人と家族の会定例会)  
いつ 11月25日(木)  
午後1時30分

▼どこで 健康福祉センター  
▼内容 冬に備えて、安全な介護ができる環境や注意するポイントについて話し合います。

■申込・問い合わせ

地域包括支援センター  
(☎86-0112)

10月の町長交際費

平成22年10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
10月25日	香典	10,000	
10月27日	御祝	3,000	鮎貝八幡宮祭礼
10月27日	贈答品	28,800	鮎まつり招待券
	計	41,800	