

ワンポイント介護

介護者のケア

介護中心の生活が長くなると。介護者本人に自覚がなくても、精神的・肉体的にストレスがたまってきます。そのような状態で介護を続けても、介護を受ける側も介護をする方にとっても苦痛になるだけです。

①できること・できないことを見きわめる

介護生活の中で最も避けるべきことは、すべてを自分一人で抱えこむことです。

●できること

例えば・・・

- ・食事、排せつなど生活全般の介護
- ・一緒に部屋で寝る
- ・散歩などの簡単な運動を一緒にする

●できないこと

例えば・・・

- ・自分が仕事にいている間の介護
- ・自分が寝ている間に徘徊した場合の対応

上記のように、自分にできることとできないことを分けて書き出し、現在の介護の状況を客観的に判断してみましょう。

②公的・専門的な機関に連絡する

自分ができないことを専門家に任せるのは決して介護放棄ではありません。自分ができるところとできないところを明確にしたうえで、お近くの介護保険施設やケアマネジャー、または包括支援センターや社会福祉協議会などに問い合わせ、アドバイスを受けましょう。

専門家が状況に応じて、具体的な手段をお教えします。

*レスバイトケア

レスバイトとは「息抜き」「休息」「小休止」という意味です。

レスバイトケアは、ご自宅で介護をしている方が、介護の必要なご家族がショートステイなどの介護サービスを利用されている間、一時的に介護から解放されて休息がとれるようにする支援のことです。介護を受ける方にとっても気分転換になり、ご家族の介護を客観的に考えるよい機会にもなりますので積極的に利用しましょう。