

# ワンポイント介護

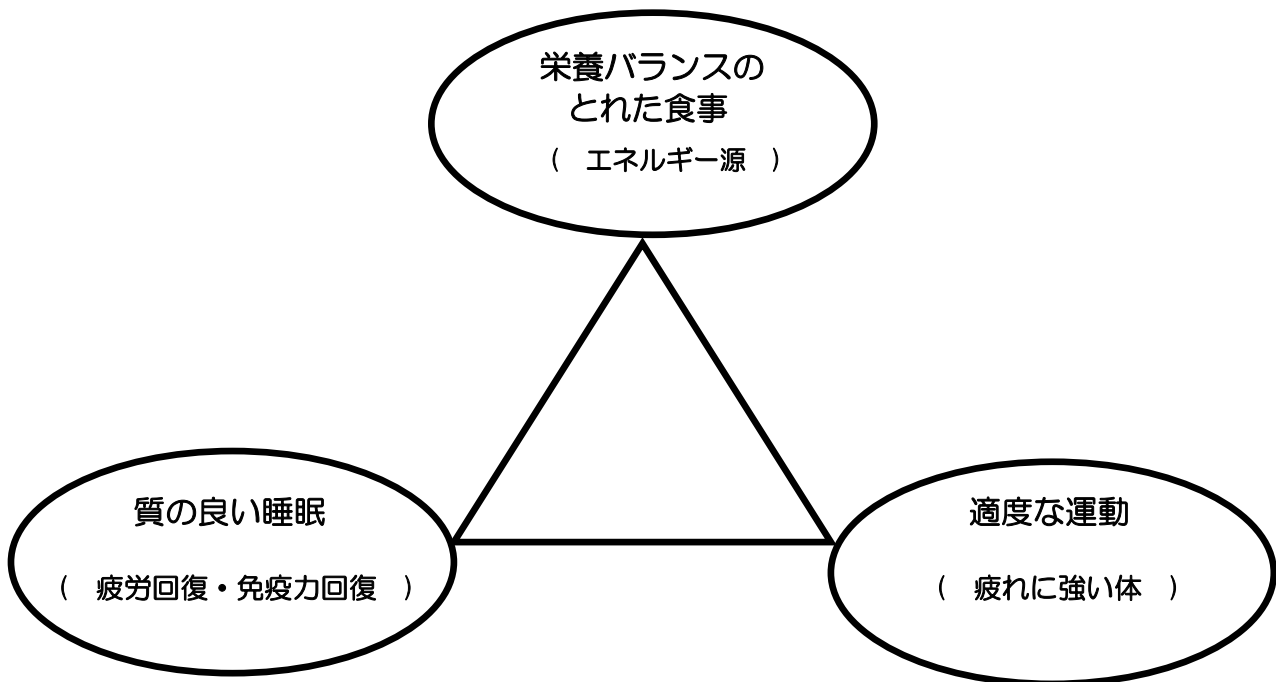
## 介護者のケア

### ●ストレスの予防と対処

ストレスをためないためには、今の自分の生活を見直しましょう。

- \* 栄養バランスのとれた食事
- \* 質のよい睡眠
- \* 適度な運動

この3つが、介護生活の中でバランスよく保たれていることが大切です。



### ●ストレス予防は気分転換が一番

介護生活を無理なく続けるのはストレスを解消することが大切です。デイサービスなどを利用してもらって自分の時間を作り、旅行・ショッピング・趣味・スポーツなど自分に合った気分転換をすることはストレス解消の特効薬になります。自分なりの解消法を見つけておきましょう。