

# ワンポイント介護

## 介護の状況を見直す

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、高齢者にも介護者本人にとっても苦痛になるだけです。

### ●介護の状況は変えられる

すぐに環境を変えるととっても、なかなか難しいかもしれませんが、ストレスに向き合い、気持ちを切り替えていくことから始めてみましょう。

### ・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込むことです。

- |         |  |
|---------|--|
| ・できること  | 食事・排せつなどの生活全般の介護話を聴く<br>散歩などの簡単な運動を一緒にする |
| ・できないこと | 自分が仕事に行ってる間の介護徘徊した場合の対応                  |

### ●公的・専門的な機関に相談する

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。

地域包括支援センターなどに積極的に問い合わせアドバイスを受けましょう。また緑の園・諏訪緑の園でもご相談をお受けできます。

やさしい介護のコツ 朝日出版社 参照

臼杵市大字大泊220番地

☎ 63-2762

高齢者総合福祉施設 緑の園

緑の園デイサービスセンター ほのぼの

臼杵市大字諏訪289番地の1

☎ 63-2551

諏訪緑の園