

# ワンポイント介護

## 介護者のケア①

介護中心の生活が長くなると、介護者自身に自覚がなくても、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満足できる介護はできないでしょう。少しでも介護に「疲れた」と感じるようなら、次にあげた12項目をチェックしてみましょう。

### チェックシート

- 介護はほとんど一人でやっている。
- 自分が頑張らなければいけない、といつも思っている。
- 困ったことなどを、どこへ相談すればよいかわからない。
- 知らない人をあまり家に入れたくないので介護は自分でしたい。
- 体の負担が軽くなるような介護の方法をほとんど知らない。
- 介護中心の生活がいつまで続くのか不安になる。
- あまり家を留守にできないのでほとんど遠出をしなくなった。
- 趣味や友達付き合いの時間が減ってきた。
- 子どもの世話がほとんどできなくなった。
- 家族や親族が介護に協力してくれない。
- 周囲が介護の大切さをあまり理解してくれない。
- 介護の悩みを聞いてくれる人が周りにいない。

ストレス大 が12~9個

何もかもかかえこみすぎて、とてもストレスがたまっている状態です。介護の状況を見直すか、専門家（地域包括支援センターやケアマネジャー等）に相談しましょう。

ストレス中 が8~4個

かなりストレスがたまっていて疲れています。1日のうちで、介護から離れる時間をつくり（例えばデイサービスやショートステイ等をご利用いただく）、気分転換する余裕を持つようにしましょう。

ストレス小 が3~0個

多少のストレスはあるでしょうが、うまく付き合いながら介護ができているようです。とはいえ、時には自分を振り返って、ストレスがたまっていないか確認してみましょう。

いちばんわかりやすい介護術 参照