

ワンポイント介護

介護者のケア②

【介護の状況は変えられる】

1. できること・できないこと

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。自分のできること・できないことを分けて書きだし、現在の介護状況を客観的に判断してみましょう。

●できること…

*食事・排泄などの生活全般の介護

*一緒に部屋で寝る

*散歩などの簡単な運動を一緒にする…など

●できないこと…

*自分が仕事にしている間の介護

*便をさわることへの対応

*自分が寝ている間に徘徊した場合の対応…など

2. 公的・専門機関に相談

自分ができること・できないことを明確にしたうえで、諏訪緑の園などの福祉施設、地域包括支援センターや保健所、社会福祉協議会などに積極的に問合せ、アドバイスを受けるとよいでしょう。

専門家は、状況に応じて「どこに連絡すればよい」や「ご家族でこのようなことはできませんか？」など、具体的な手段をお伝えします。

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。ストレスをためすぎないように、まずはできることを見つけませんか？できないことは専門家がお手伝いします。

いちばんわかりやすい介護術 参照