

自宅で介護をしている皆様へ

ひとりで悩まないで！



介護は長期戦！

介護保険制度は介護を社会全体で支えることを目的につくられた制度ですが、「介護が大変で仕事をやめた」「介護していた人が病気になりもう介護できない」などの相談や声が寄せられています。介護は、毎日、朝から晩まで寝ている間でさえ必要になります。介護者が倒れても介護が必要な状況は変わりなく続きます。

介護は長期戦です。

良い介護を続けるには介護する側が心身ともに健康であることが必要です。頑張って介護した結果、うつなどの病気になったり、介護されている方との人間関係が悪くなったのでは本末転倒です。主介護者が一人で悩まないように、家族間で役割分担するなど一人に荷重がかからないような工夫が必要です。直接介護が出来なくてもねぎらいの言葉をかけることや経済的支援も必要な場合があります。また、几帳面すぎると充分出来ていないと自分を責めることにもなります。

介護で困ったらケアマネに

介護サービスを利用することで介護負担を軽減する事も必要です。介護が必要な状況は人それぞれ違います。状況に応じて利用するサービスも変わります。介護で困ったなと思った時、介護サービスの利用を考えた時、居宅介護支援事業所か地域包括支援センターの**ケアマネジャーに相談しましょう。**

心身ともに余裕があるうちから介護の方法や困った時の窓口を作っておきましょう。

また、介護者は自分の健康状態にも気をつけましょう。介護者が倒れたら困るのは介護を受けている方です。健診を受けることや必要な治療は継続しましょう。



介護負担を軽減するサービス利用

- 1、ショートステイ～介護者の夜間の睡眠時間を確保する事が出来ます
- 2、デイサービス～介護者の休息や用事を済ませることが出来ます
- 3、訪問介護（ヘルパー）～介護される方の状況に応じた、自立した生活が送れるように働きかけます。また、介護者の相談相手になり、状況により介護を受ける方との橋渡しの役割を担える存在です。
- 4、訪問看護～介護される人の健康管理を行い、安定した状態を保つことが出来るように関わってもらえます。
- 5、小規模多機能居宅介護支援・複合型サービス～デイサービスやショートステイと比べると介護者の状況にあわせ時間や日程の調整が可能です。（事業所のケアマネジャーが担当します。利用料金は月額定額制で、1～4のサービスとは違います）

わたしたちもお手伝いします



自分が笑顔で居られる状態であることを一番に考えましょう。そのためにどうしたら良いかを私たちも一緒に考えます、それがケアマネジャーの仕事です。弱音をはくのは勇気がいるかもしれませんが、**困ったときにはSOSを発信してください、**私たちがお手伝いします。