

介護の悩みや不安を抱え込まないために

介護する家族は介護と仕事の両立、将来への不安、親類や近所の方が理解してくれないといったさまざまな悩みや不安を抱えておられます。こうした悩みや不安を一人で抱え込んでいると、ストレスがたまって介護疲れから介護者が倒れたり、虐待につながることもあります。電話相談や介護家族の交流会に参加するなどして、悩みを一人で抱え込まないようにしましょう。



家族の交流会

介護者同士の交流やさまざまな情報交換によって、悩みや不安の軽減を図るため、地域の介護家族の会や市町村主催による交流会が開かれています。開催状況は市町村の地域包括支援センターや家族会にお問合せください。

電話相談 認知症コールセンター（秘密厳守、介護の経験者が対応します）

電話 **088-821-2818**

月曜～金曜 10:00～16:00（土・日・祝日 年末年始除く）



家族の声

8年前に夫がアルツハイマー型認知症と診断され、現在ショートステイやデイサービスを利用しながら在宅介護をしている。



小笠原 千加子さん
（高知市在住）

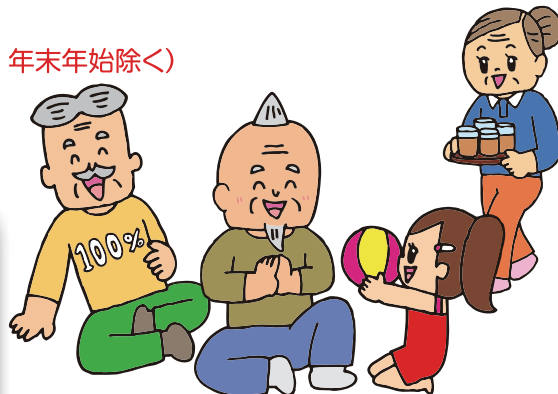
介護していると精神的に辛いこともありますが、同じ境遇の仲間と話せばずいぶん心が軽くなります。自分の家族の問題を人に話すのは抵抗があるかもしれませんが、今介護で大変な思いをされている方には、勇気を出して相談してほしいです。介護者自身がストレスを溜めないことが大切。周囲とつながりを持ち、自分を大事にして笑顔での対応を心がけたいですね。

実父の遠距離介護を経験後、介護資格を取得し介護職の道へ。現在アルツハイマー型認知症の義母を通いで介護している。



森田 恵子さん
（いの町在住）

介護の経験や仕事を通して、今認知症の方を介護されている方に伝えたいのは「忘れても心は生きている」ということ。義母も症状は進行しましたが、会話に反応して笑ったり、涙を流したりと表情豊か。認知症になっても喜怒哀楽の感情はあります。何もわからないと諦めずに今まで通り話しかけて。ふと本来の自分が顔を出す瞬間があるはずですよ。



約7年前に父親の異変に気づき、その後アルツハイマー型認知症と診断される。現在は週3回デイサービスを利用しながら在宅介護を続けている。



白川 基子さん
（香美市在住）

父と生活する中で心がけているのは毎日親子で笑うこと。父が笑顔で楽しそうにしていると私も楽しいですし、気持ちが明るくなって心が楽になるように思います。

介護されている方は本人も介護者も「楽」になるような方法を考えてみてください。介護はもちろん大変なことです。少しの工夫で楽しく向き合えるようになると思います。