

安心の設計

介護、医療、子育て
るご意見・疑問をお
メールansin@yomi
ファクス03・3217・0

大切な家族のために、と無理をしすぎていませんか？
今回は、「介護をする人」の心身のケアがテーマです。

「介護を担う人が病気になる」「つらくなった」「つらくなった」「つらくなった」
介護を続けることが難しくなってきたら大変です」
介護の現場に詳しい「ケアタウン総合研究所」代表の高室成幸さんは、過度な負担がかかることを心配します。

ケアマネや地域の窓口

介護生活は突然始まる場合があり、いつまで続くかわかりません。昼夜を問わない介護で睡眠不足になったり、仕事との両立に悩んだりして、体力的、精神的に追い詰められる人もいます。「介護つらい」「つらくなる恐れもあります。ひとりで抱え込まずに周囲に相談することが大切です。」

相談する 思い吐き出す 病気を知る

高室さんは、ケアプランを作成し、介護サービスの調整をするケアマネジャー（介護支援専門員）に状況を伝えることを勧めます。「介護サービス利用者が望む暮らしの実現だけでなく、家族の負担がどういったら軽くなるかを一緒に考えてくれます。」

自治体や社会福祉法人が運営している「地域包括支援センター」も、総合的な窓口として相談を受けています。主任ケアマネジャーや社会福祉士らが対応してくれます。

家族の診察時に医師と話し、自治体の相談会に出席したりして、病気について知ることがポイントです。

家族の診察時に医師と話し、自治体の相談会に出席したりして、病気について知ることがポイントです。

介護に疲れたり、悩んだりしたら



ひとりで抱え込まずに相談を!



地域で開かれている「家族の会」や「交流カフェ」などに参加してみることも、心を楽にする方法の一つです。

東京都練馬区では、ボランティア団体が主催する「介護家族の会」が、集会所など10か所ほどで開かれています。

「同僚や友人には言いにくいことも、同じ境遇の人なら話しやすい。気持ちを吐き出せる場所を作ることが必要です」(高室さん)

*「介護のキホン」は今回で終わります。