

もう限界!! 介護で心がいきづまつたときに読む本

第1章

介護に疲れた!!

心の相談室

介護に疲れ切つてしまつ前に.....

10

もともと義理の母が大嫌い。認知症でも介護する気になれません!.....

●相談者=長男の妻(60歳).....

11

ヘルパーさんのように上手に介護できません。仕事との両立もつまづかず、無力感にさいなまれます.....

●相談者=長女(46歳).....

13

最近、笑えない自分に気づき、ついアルコールに手が伸びます。私の人生じつなつちやうのかな.....

●相談者=長男の妻(58歳).....

15

心の相談室④
苦しいのは自分ばかり。子どもたちや身内にも本音が言えなくて苦しいであります

●相談者=夫(63歳).....

17

母親を介護するために会社を退職。最高の選択と思つたり、今度は2人で引きこもり状態です

●相談者=長女(43歳).....

19

心の相談室⑤
認知症の義父は失火と徘徊がひどくなり、妻が泊まり込み。2カ月前から不眠症になり、心配です

●相談者=夫(63歳).....

21

心の相談室⑥
私自身が更年期。イライラや憂うつな気分で、介護でうまくいかないと義母に当たつてしまします

●相談者=長男の妻(53歳).....

23

心の相談室⑦
介護でうまくいかないと義母に当たつてしまします

●相談者=長男の妻(53歳).....

21

心の相談室⑧
あんなに尊敬していた父が認知症。

まじめな人ほど、疲れを感じます.....

●相談者=ひとり娘(45歳).....

17

尿臭と便臭の部屋。ギャップに感づばかりです

●相談者=ひとり娘(45歳).....

25

夫は自分の親なのに、仕事があるからと介護は私任せ。兄夫婦は口は出しても手助けなし。

●相談者=夫(83歳).....

29

私は、キレイそうです.....

●相談者=夫(83歳).....

27

認知症で徘徊する妻を叩いてしまいました。

忍耐力も限界。エスカレートしそうで心配です

●相談者=夫(83歳).....

29

母を介護したくても、気持ちが沈んでできません。いつまで続くのか、死にたくなります

●相談者=ひとり娘(45歳).....

31

第2章

あなたは何に疲れているのですか?

●疲れの原因

「介護疲れ」の原因はストレスです.....

34

介護でいきづまつた心を軽くする方法

●本人の疲れ

自分の考え方のパターンを知りましょう.....

自分の気持ちと向き合ってみましょう

60 58

第3章

あなたは何に疲れているのですか?

●疲れの原因

「介護疲れ」の原因はストレスです.....

34

自分の考え方のパターンを知りましょう.....

自分の気持ちと向き合ってみましょう

58

●相談者=夫(83歳).....

56

5

ストレスから逃げる」ことも大切です

「ベスト」ではなく「ベター」をめざす

ものの見方を少しだけかえてみましょう

社会とのつながりを保ちましょう

ときにはグチをこぼしましょう

介護用品を上手に活用しましょう

介護保険制度を利用しましょう

体をほぐしてリラックスしてみましょう

●主たる介護者へのサポート

主たる介護者への感謝とねぎらいを忘れない

主たる介護者の「だいじょうぶ」を

真に受けない

周囲の人も当事者意識をもち続けましょう

介護者を批判するのはやめましょう

コラム 同居家族は何に悩み

ストレスを感じるか?

86 84 82 80 78 76 74 72 70 68 66 64 62

第4章

「うつ気分」にならないために、なったとき

●ストレスの基礎知識

最近、気分がすぐれないのはどうして?

ストレスは体にでる

コミュニケーション下手はストレスを

受けやすい

介護が原因でうつ気分になるときの特徴

こんな兆候があればストレスが

たまっているのかも

ストレスをためやすい人ためにくじ人

介護疲れは3段階で悪化する

●うつ気分からの脱却

自分の性格を知れば対処がしやすい

「演じること」で気分が明るくなることがある

行動をいつもと変えてみる対処法

生活の中に小さな喜びをみつける

大きなことより、今でもあることから

音楽は心をホッとさせる効果がある

心身をゆっくり休ませる入浴が効果的
プラス思考でストレスを解消しよう
笑ってストレスさようなり

120 118 116 114

コラム 介護が必要となる主な原因は?

120 118 116 114

第5章

介護者自身のヘルスケア

●介護世代の体

介護する世代の体の特徴

●食事

ストレス解消に役立つおいしい食事

ストレスが軽減できる栄養素をとる

アルコールと上手につき合う方法

●適度な運動

気軽にできて効果のあるウォーキング

ストレッチ体操で心もリラックス

筋力トレーニングで若さを維持

●不眠対策

136 134 132 130 128 126 124 122

第6章

相手の気持ちがわかれれば

ストレスはたまらない

●高齢者の体と心

加齢による体の変化を受け入れる

加齢による心の変化を受け入れる

プライドを傷つけない接し方を心がける

「してあげている」という態度は厳禁

「聞き流す」ととも必要

何でも「認知症」に結びつけない

行動の前にことばで知らせる

先回りして世話をしすぎない

146 144 142 140 138 112 110 108 106 104 102

100 98 96 94 92 90 88

●認知症の介護

認知症の人との接し方の基本
認知症を知ることでストレスを軽くする
認知症になつた家族を受け入れるまで
166 166 166 164

コラム 男性と女性の

介護が必要となる年齢は?
170

事例4 老老介護●要介護3
妻がいなくなることを考へると
気持ちがふさぎます
178

事例5 息子介護●要介護2
私は父の介護のために生きているんじゃない、
と正直そう思います
180

168 168 164

第7章

介護が必要となる年齢は?
170

介護を楽にする

ケアプラン8事例

事例1 近隣介護●要介護3
中途半端が嫌いなせいか、
弟夫婦には任せられません
172

事例2 同居介護●要介護2
3カ月前から不眠が続き、肩こりもひどく、
眠れません
174

事例3 老老介護●要介護2
朝から酒を飲むアルコール依存症の夫の世話に
うんざり
176

事例4 老老介護●要介護3
きつい言い方の義母と介護に非協力的な夫に
もう限界!!
182

事例5 同居介護●要介護2
介護に加えて仕事も不安定。

独身なので先々が心配です
184

事例6 遠距離介護●要介護3
短気な父が認知症の母を殴つてしているのではないかと
心配です
186

事例7 同居介護●要介護3
きつい言い方の義母と介護に非協力的な夫に
もう限界!!
188

事例8 息子介護●要介護2
介護に加えて仕事も不安定。

独身なので先々が心配です
190

コラム 同居介護はどのくらいの割合で、
主な介護者は?
186

さくいん
188

184

182

180

178

介護に疲れた!!

第1章