

# 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  
ファックス03・3217・1

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つたり、うつになつたりして、介護を続けることが難しくなつてしまつたら大変です」。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」とを心配します。

## ケアマネや地域の窓口に

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つたり、うつになつたりして、介護を続けることが難しくなつてしまつてしまつたら大変です」。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」とを心配します。

## 介護のキホン

⑯

## 介護する人のケア

### ⑯介護に疲れたり、悩んだりしたら



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、家族の負担がどうやつたら軽くなるかを考

える」ともケアマネジャーの役割です」と強調します。

例えば、「認知症の親が夜中に何度も起き、睡眠時間が取れずつらい」といった状況なら、ショートステイの利用を増やすなどの解決策を一緒に考えてください。

## 相談する思い吐き出す病気を知る

「同僚や友人に言いたくないことも、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）

はできなくなつたことを気にしがちですが、「着替えは一人でできる」など、できるところに向けることも大切です」と伝えているそうです。

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。

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と、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「介護ティア団体が主催する「介護家族の会」が、集会所などでか所ほどで開かれています。会員が集まり、近況報告をしながら悩みを共有したり、介護の専門家を招いた勉強会を開いたりしているそうです。

介護が始まると、目の前のことで精いっぱいになり、自分が追い詰められていることともポイントです。例えば、認知症では、行動のコントロールがききにくくなる状況が出る場合があります。突然、暴言や暴力となる悪いからではないか」と自分を責めてしまう人がいます。しかし、それが病気のせいだと知つていれば、受け止め方も違つてくるはずです。

ぐるみクリニック（東京都世田谷区）院長で認知症専門医の西村知香さんは「ご家族

は、安心につながります。家族の介護が始まる時は多くの場合、介護する人も中高年期。西村医師は「ストレスや睡眠不足で体を壊さないよう、自身の健康管理にしっかり目配りを」と助言します。

\*「介護のキホン」は今回で終わります。