

白鷹町認知症高齢者  
見守りネットワーク

**見守り  
支え合い**

お年寄りが地域で安心・安全に暮らせるよう応援します

**介護ワンポイントアドバイス**  
地域包括支援センター Tel.86-0112

介護者を支えるために家族に知っておいてほしいこと

**「愛情があっても介護は疲れるものです」**

認知症があっても身体が元気な高齢者の場合、介護の負担は小さいのでしょうか？

認知症介護の負担は、仕事や家事とはまた異なるものです。例えば、高齢者がしまい忘れたものを何度も探すことを求められたり、徘徊を止めなければならなかったり、いつどんな行動が起きるかわからないために、一緒に過ごしている介護者は心の休まる時間を持つことが難しく、愛情をもって介護をしていたと

しても疲れ果ててしまいます。また、同じ話を何度も繰り返されたり、少し前に話したことを全く忘れていたりすると、それらが認知症の症状であることはわかっていても、介護者は悲しみ、疲れが増してしまふのです。

**「多くの介護者は悩んでいます」**

がんばって介護をしているのに高齢者の症状が改善しないとき、そのことを一番つらく感じるのには介護をしている本人です。それなのに、困った行動が起きたとき「ちゃんと介護していないからこんなことをするんだ」「家にいるのだから介護はあたりまえでないか」など、介護者の心を傷つける言葉をかけたらどうなるでしょう。「自分の介護は大丈夫だろうか」と悩みながら介護している人にとって、はつらいことではないでしょうか。ただでさえ疲れ果てている介護者は、孤独になり追い詰められてしまいます。「介護うつ」という言葉もある今、介護者の心身の健康を守ることを家族全員で心がけていき

ましよう。

**「なかなかSOSを出せない介護者もいます」**

介護者がイライラしていたり、高齢者への対応がきつくなっているとき、それは介護者が疲れ果てて助けを求めている状態です。そんなとき、介護者を責めないようにしましょう。自分でも気づけないくらいに疲労を溜め込んでいる介護者は、ちよつとした言葉でも傷ついてパニックしてしまいます。

まずは穏やかに言葉をかけて、介護者をいたわってください。介護者の話を聞いて、悩んでいること、困っていることを聞き出して、対応や解決策がないか一緒に考えてはどうでしょうか。そして、毎日がんばっている介護者の努力を認め、優しい言葉をかけてください。

高齢者の健康状態は、加齢により悪化していくことが考えられます。達成感や充実感を感じにくい介護では、親しい人の温かい対応や言葉が何よりの応援になります。

介護を一人で行うことは、精神的にも肉体的にもとても大変なことです。高齢者も介護者も大切な家族です。家族みんなで介護を担っていきましょう。

認知症や介護のことを知るために、認知症介護の経験者から話を聞いてみませんか？

**認知症の人と家族の会定例会**

いつ 8月26日(木)

午後1時30分より

▼どこで 健康福祉センター



家族みんなのために、介護サービスを上手に利用しましょう

■申込・問い合わせ

：地域包括支援センター

(☎ 86-0112)

## 7月の町長交際費

平成22年7月に支出された町長交際費についてお知らせします。

■問い合わせ

総務課総務係 ☎85-6120

支出日	区分	支出額(円)	内容
7月5日	香典	10,000	
7月14日	御祝	50,000	新野美代子氏藍綬褒章受章祝賀会
7月15日	御祝	3,100	半夏祭
7月15日	協賛金	3,000	被爆65周年原水爆禁止山形県大会
7月26日	御祝	5,000	白鷹きらやか会設立総会
7月27日	御祝	30,000	萩野子獅子連東京三越劇場公演御祝
7月27日	御祝	3,000	深山地区直接支払推進協議会研修会
7月27日	香典	10,000	
7月27日	贈答品	54,000	ホークスサミット関係団体等
	計	168,100	