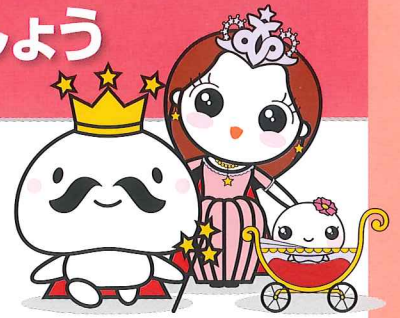


「介護を抱え込まないで」

地域ぐるみで高齢者虐待を防ぎましょう



介護の負担を軽くしましょう

■専門家に相談する

介護の苦勞を抱え込むのは、大きなストレスになります。医師やケアマネジャー、お近くの在宅介護支援センターなどに相談しましょう。

■介護保険サービスなどを利用する

サービスを利用することで、日頃の介護負担を軽くしましょう。



介護者自身のリフレッシュ



■ストレスをためない

介護者の苦勞は大変なものです。周囲の協力を得たり、相談、サービスを利用してストレスをためないことが必要です。

■仲間づくりや介護教室、家族の会などへの参加

介護者や関係者が認知症高齢者の理解を深めたり、客観的な対処方法を学ぶことなど、介護者の負担を軽くする活動があります。

地域で支え合いましょう

■日常的な声かけ

■あたたかく見守る

介護が必要な高齢者がいる家族を孤立させないよう、あたたかく見守り、声かけなどをお願いします。

■相談をすすめる

介護に負担を感じている人がいたら、苦勞をねぎらい、専門家への相談をすすめましょう。

■認知症について理解をする

被虐待者の多くは認知症の方です。地域で認知症という病気、対応方法を学んでいる方が多ければ、自分や家族が認知症になっても、地域で暮らしやすくなるのではないのでしょうか。



認知症サポーター養成講座

地域住民の方々やスーパー、銀行、学校などで、認知症を学んでもらう「認知症サポーター養成講座」を開催しています。開催についてのご相談は、市介護福祉課まで。