

こんにちは在宅介護支援センターです・・

介護者の心と体の健康づくり

9・10・11月にわたり『痴呆性高齢者の介護について』『基本的なことをお伝えしてきました。しかし、実際介護をされている方にとって、教科書通りにはいかないことも多く、試行錯誤の毎日だと思えます。先行き不安な状況では精神的にも大変でストレスを抱えてしまいます。今月は介護ストレスをためない方法を考えてみましょう。

介護者は自分の仕事や趣味などをこれまで通り大切に

仕事や趣味は介護とともに自分の生活の一部です。そのためにヘルパーなどの介護サービスを活用しましょう。『自分が遊ぶためにヘルパーを頼むのは申し訳ない』のではなく、いまの生活を続けていくために必要なことです。全力投球しないこと

介護は看病と違っていつまでという期限がありません。ですからできるだけ疲れないようにすることが大切です。そのために無理しない、全力投球しないようにします。『手抜き』こそ介護を続ける秘訣です。

自分達の生活スタイルを変えない夫の姉妹から『仕事をやめて介護すべき』もつと外へ連れ出して』などと要求されて介護者が悩むことがあります。しかし、仲が悪くても介護の時間が少なくて一緒に暮らしている人たちの生活の実態でいいのです。別に住む家族に求められるのは同居している介護者を援助することなのです。

介護生活によって起こる身体的不調として『頭痛、肩こり』『熟睡できない』『疲れやすい』『腹痛、便秘』などを訴えることが多いようです。『不安、イライラ』など、ストレスによる精神的な不調に悩まされている人も少なくありません。

しかし、こうした心身の不調は、軽い運動をしたり、自分の時間を持つなどして、気分転換をはかり、単調な介護生活にメリハリをつけることで改善させることも多いものです。一人で抱え込んで、解決はできません。介護者仲間など同じ立場の人に相談したり、積極的に福祉サービスデイサービス・ヘルパーなどを活用することも大切です。

日頃 介護でお疲れの介護者の方々に、気分転換と情報交換の場作りを目的として左記の事業が開催されています。

介護者リフレッシュ事業（社会福祉協議会 電話626766）
内容：年に一度 1泊2日で温泉旅行を行います。（近年、伊東温泉 石和温泉に行っています）

介護者リフレッシュサロン
内容：音楽鑑賞や本の読み聞かせ、絵手紙教室、料理教室などをこなしています。また、男性の介護者のサロン『あじさい（愛妻）教室』もあり、主として料理教室を行います。情報交換の場として、自分たちも、隔月開催で、自分の参加したい時だけでも構いません。

参加ご希望の方はご連絡ください。

高原の風にふかれて

慧星ラン見学会 満員御礼

12月5日(日曜日)、乙事にある二チレイのハウスで慧星ランの見学会と販売会がありました。朝から風が強く、雨混じりの天候の中大勢の方々に参加していただきました。

二チレイ関係者に施設内の説明や慧星ランの特徴、富士見での栽培結果など説明していただきました。ランの成長過程、高価な理由などよく理解できたと思います。色の付き方が標高によって鮮やかになっていく、慧星ランは原色に近い色の花が一つの楽しみで、胡蝶蘭などと違い、寒い所に適している、家庭での管理方法なども丁寧に指導していただきました。

慧星ランは、求めやすい価格に設定していただき、各家庭でも楽しめるようにしていただきました。町内の多くの家庭で慧星ランが飾られ、産地として伸びていけばいいと考えます。二回目の開催を現在検討中です。



ご注意ください

オレオレ詐欺や訪問販売など悪徳商法が問題になっていますが、最近、介護用品やシルバー産業なども対象になっています。介護用品は、在宅介護支援センターに常設されており、相談に応じながら介護用品をご紹介します。また、介護保険から補助が出る商品もありますので、ご購入前には是非ご相談ください。

来所・有線放送相談

月曜日(金曜日)

午前8時30分～午後5時

電話相談(24時間対応)

62・8200

尚、お急ぎでない方は出来るだけ平日の昼間をお願いします。

