



包括支援センターだより



介護者の方へ

一人で頑張りすぎていませんか？



「自分が頑張らないと…」「周りの人に迷惑をかけられない」「介護を放棄していると
言われぬように…」などの思いを抱えて日々、家族の介護をしていますか？介護は
先の見えない長期戦です。何もかも自分一人でやろうとすると心も体も疲れ果て、共倒
れや虐待と言われる行為につながってしまう恐れがあります。一人で抱え込まず、周囲
の助けを求めることが大切です。介護を少しでも楽にする方法をご紹介します。詳
しくは地域包括支援センターへご相談ください。

介護を楽にするには…



1 その方を理解して 思いを受け止め ましょう



介護の中でも特に大変なのが、認知症の方の介護です。言動に
悩み、悲しみ、振り回されることもあります。しかし、その言動
には背景や認知症の進行などの理由があります。認知症を正しく
理解して、その方の思いを受け止め対応することで認知症の症状
が和らぐことがあります。地域で年に数回、認知症サポーター養
成講座が開催されていますので、認知症の正しい理解を深め、対
応を学んでみませんか？



2 一人で頑張らない ようにしましょう



介護を一人で抱えてしまう背景には、他の家族や親戚などが非
協力的だったり、本人が介護サービスを利用したがないなどの
周りの環境が原因になることがあります。また、人に頼ることを
恥ずかしいと考えたり、真面目で責任感の強い方が頑張りすぎて
しまう傾向にあります。介護サービスを活用したり家族会や認知
症カフェに参加するなど、地域の力を借りながら一人でストレス
を溜め込まないようにしましょう。

3 自分をいたわり ましょう



介護に必死で、自分自身のことをつい後回しにしていますか？介護者の方が無理をして倒れてしまつては元も子もありません。友人とおしゃべりしたり、好きな音楽を聞いたり、スポーツをするなど、少しでも自分の時間をつくりましょう。また、介護の合間にゆっくり腹式呼吸やストレッチをして、小まめに緊張をほぐすと気持ちが楽になります。自分を責めず、できなかったことより、できたことを自分で褒めてみましょう。



登米市米山・南方地域包括支援センター



(本所) 米山町西野字的場 181(米山総合支所内)

☎ 0220-29-5821

(分室) 南方町新高石浦 130(南方総合支所内)

☎ 0220-58-4311

「介護」「健康」「福祉」「虐待防止」など
高齢者の暮らしに関わるあらゆる相談に
対応しています。相談は無料です。
お気軽にご相談ください！

活

動

報

告

地域包括支援センターでは、高齢者の暮らしを地域でサポートするために様々な活動を行っています。その活動の一部をご紹介します！



アルツハイマーデー啓発活動



毎年9月21日は「世界アルツハイマーデー」です。9月20日に道の駅みなみかた、ファミリーマート米山町店にて、ボランティアさんのご協力をいただきながら認知症に関する啓発活動を行いました。

認知症サポーター養成講座開催



認知症に対する正しい知識と理解を持ち、認知症の方やその家族に対し、できる範囲で手助けする「認知症サポーター」を養成する講座を実施しています。市で開催している「和・話・輪推進研修会」でも講座を行いました。



包括的・継続的 ケアマネジメント支援



高齢者の個別課題の解決に向けて話し合う「地域ケア会議」を開催したり、地域のケアマネジャーや介護保険サービス事業所への支援として定期的に研修会を開催しています。

米山・南方地域高齢者 ネットワーク会議



地域包括支援センターがコーディネート役となり、地域の関係者を集めて開催します。高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けることを目的とした会議です。今年度は「消費者被害の対応について」というテーマで開催しました。

くらしの情報

「認知症初期集中支援チーム」

登米市では、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、認知症の早期発見・早期支援を目的とした取り組みを行っています。

認知症初期集中支援チームとは、認知症と疑われる方や認知症の方、そのご家族を早期の段階で支援するチームです。包括支援センターの専門職と認知症サポート医で構成されています。チーム員がご家庭を訪問し、困りごとなどを確認し無料でのご相談に応じます。ご相談、お問い合わせは地域包括支援センターまで。



おらせ

出前講座 承ります

地域に出向き、出前講座を行います。内容は健康づくりや介護予防教室、消費者被害、介護保険のことなどさまざま。希望される場合はお気軽にお問い合わせください。出前講座のメニュー表は登米市のホームページにも載っています。



認知症カフェ

認知症カフェ(オレンジカフェ)とは、認知症の方やご家族、地域の方々、介護の専門職など誰もが気軽に参加でき、交流や情報交換をする場です。個別相談も可！定期的に開催していますので、詳しくは地域包括支援センターにお問い合わせください。

