

介護ストレスを軽減しましょう

日々の介護で疲れがたまってしまうことはありませんか？
介護には、精神的、肉体的、経済的といったさまざまな負担がかかるため、介護者自身が体調を崩してしまうことがあります。積み重なると、介護が原因で引き起こされるうつ状態「介護うつ」を引き起こすこともあります。



▼次のようなうつ症状がないか確認してみましょう

*厚生労働省HPこころの病気を知るより抜粋

●自分で感じる症状

抑うつ、気分が重い、気分が沈む、悲しい、不安である、イライラする、元気が集中力がない、好きなこともやりたくない など

●周囲から見てもわかる症状

表情が暗い、涙もろい、反応が遅い、落ち着かない、飲酒量が増える など

●身体に出る症状

食欲がない、体がだるい、疲れやすい、頭痛、肩こり、^{どうき}動悸、胃の不快感 など

このような症状がある場合、ケアマネジャーや地域包括支援センターに相談してみましょう。



介護ストレスを軽減するために

①相談できる仲間をつくりましょう

自分と同じ立場の仲間と悩みを話し合うこと、情報交換を行うことは介護を続ける上で精神的に大きな支えになります。介護者の集まる家族介護教室や市内で活動している介護家族の会に参加してみましょう。



参加者の声

・介護がはじめてストレスがたまっていました。皆さんの話が聞いて気分がすっとしました。
・他の方がしている介護を聞いて、良いなと思ったことを自分の介護に取り入れています。参考になってありがたいです。 など

②家族みんなで介護を支えましょう

家族内でひとりに介護が任せられている状態になっていませんか。負担となっていることや助けてほしいと感じていることを遠慮せず家族へ伝えてみましょう。



ご家族の皆さんへ

介護は家族みんなで助けあいましょう。実際介護を手伝うことができなくても、中心となって介護している家族への言葉かけ、相談にのるといった心づかいだけでも精神的負担は軽減します。

③介護サービスをうまく利用しましょう

全ての介護を一人でやる必要はありません。うまく介護サービスを利用することで負担が軽減でき、自分のための時間を作ることができます。担当ケアマネジャーや地域包括支援センターなどへ相談してください。



④介護に関する知識や技術を学びましょう

市が開催している家族介護教室などで、認知症に関する知識、排泄や食事ケアの技術など、介護に役立つ知識や技術を習得すると、スムーズに介護ができるようになり介護負担の軽減につながります。

市内の介護者の集まり

- 家族介護教室
月1回、情報交換と学習会などを開催
- ケアメンの会
3か月1回開催、男性介護者が集まり情報交換や学習会などを開催。
- 介護家族の会
市内4か所（今津・安曇川・朽木・高島）でそれぞれ月1回程度、情報交換や学習会などを開催。
- ケアメンカフェ
月1回第3水曜にオープン。情報交換を開催。

4月2日～8日まで

「発達障害啓発週間」です



毎年4月2日は国連が定めた「世界自閉症啓発デー」です。日本でも、世界自閉症啓発デーの4月2日から8日までを「発達障害啓発週間」として、自閉症をはじめとする発達障害について、多くの人に知ってもらう機会としています。

発達障害のある人は、感じ方や見え方・コミュニケーションのとり方などが独特、落ち着きがない・集中できないなど、その症状はさまざまです。

また、見た目にはわかりづらく、その行動や態度は本人のわがままだと周囲から誤解されることがあります。

ことも少なくありません。それは親のしつけや教育の問題ではなく、脳の働きにアンバランスさがあるためだとされています。「なぜ、できないの!」と周りから言われ続けることで引きこもってしまったり、しんどい思いをされていることもあります。

発達障害のある人が生活しやすくなるためには、周囲の人の理解が必要です。皆さんも発達障害啓発週間をきっかけに知識・理解を深めてみませんか？

? 発達障害とは…

自閉症、アスペルガー症候群その他の広汎性発達障害、学習障害、注意欠陥多動性障害などの脳機能の障害です。



↑世界自閉症啓発デー<公式サイト>はこちらの二次元コードを読み取ってご覧ください

高島市民病院

びょういんだより

高島市民病院 地域医療連携室 ☎(36) 0220

がん患者サロン「ほっと湖西」～ちょっとのぞいてみませんか?～

誰に聞いたらいいのか…、どうしたらいいのか…。がんと診断されてひとりで悩んでいませんか。どうぞ一度サロンをご利用ください。サロンは、ご本人とご家族であればどなたでも無料で参加できます。

がん患者さんとそのご家族のためのサロン

- ▶日程 毎月第2火曜日 13時30分～15時30分
 - ▶場所 高島市民病院 健診センター3階 小会議室
 - ▶内容 語り合い
- ※事前予約は必要ありません。

がん患者サロンは、がん患者さんやご家族同士がさまざまな疑問や悩みなどを語り合うことができ、同じ体験をした仲間が集うことができる“場”です。

がん患者サロンでは、ピアサポーターが進行役を務めます。ピアサポーターは、がん患者・経験者やその家族で、滋賀県がん患者団体連絡協議会が実施する「ピアサポーター養成講座」（カウンセリングについてなどの研修）を修了しています。必要に応じて、がん相談専門の看護師や医療ソーシャルワーカーがサロンに同席しています。

開催日カレンダー

月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
日	10日	8日	12日	10日	14日	11日

月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
日	9日	13日	11日	8日	12日	12日

カレンダーの色付の日には「がん教室」を開催します。

患者さん向けのがん教室

- ▶6月12日(火)「栄養について」
講師：高島市民病院 管理栄養士
 - ▶9月11日(火)「口腔のトラブルとケア」
講師：高島市民病院 歯科衛生士
- 11月以降の教室についてはお問い合わせください。