

# 家族も自分を大切に



～がんばりすぎていませんか～

時には介護から離れて、リフレッシュする時間を持つことはとても大切です。辛いことは、一人で抱えこまずに、声を上げ、家族、親戚、ご近所、友人などに協力を求めましょう。話を聞いてもらえたり、理解してもらえたりするだけで、ずいぶん心が軽くなるものです。

また、介護者に体調の異変が生じたときは、我慢せずすぐ医療機関に診てもらうことが大切です。病気が手遅れにならないよう、自己管理を心掛けましょう。認知症カフェに参加したり、趣味などの楽しみを持つことも介護者の生活を守る方法です。

## 介護疲れが「虐待」につながることもあります

虐待というと、殴ったり蹴ったりといった暴行行為がまず思い浮かびますが、虐待はそればかりではありません。怒鳴ったり罵ったりして「人としての尊厳」を無視し、精神的な苦痛を与えたり、日常生活での必要な支援を放棄したりすることなども虐待にあたります。

「介護者」であるはずの自分が「虐待者」になるまで追い詰められないように、周囲の人たちと協力して心の余裕を作りましょう。

一人で抱えこまず、サービスを上手に利用しましょう



介護保険  
サービスガイド

## 認知症の人と家族の会

認知症になったとしても、介護する側になったとしても、人としての尊厳が守られ、日々の暮らしが安穩に続けられなければなりません。認知症の人と家族の会は、ともに励ましあい助け合って、人として実りある人生を送るとともに、認知症になっても安心して暮らせる社会の実現を希求しています。

新潟県支部 〒941-0006 新潟県糸魚川市竹ヶ花45 金子方  
電話/FAX 025-550-6640

介護の悩み相談や情報交換など参加者の交流を図るため、月1回「つどい」を実施しています。

## 介護マークについて

認知症などの人の介護は、他の人から見ると介護していることが分かりにくいいため、周囲の人から偏見や誤解を受けることがあります。このようなときに、介護中であることを周囲に理解してもらうために考案されたのが「介護マーク（名札）」です。

新潟県 介護マーク

検索

