

おとしより相談センター だより

No.80

頑張りがすぎない! 孤立しない!

在宅介護

盛岡市松園・緑が丘地域包括支援センター
(おとしより相談センター)
〒020-0103 西松園二丁目 5-1
第二松園ハイツ 福祉交流館「暖炉の家」
TEL:663-8181 令和6年2月1日発行

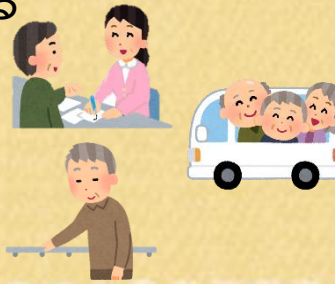
介護ストレスによる 身体のサイン 出ていませんか?

- イライラする ●不安感 ●寝つきが悪い ●動悸・めまい
- ケアレスミス ●他者との交流を避ける 等



無理なく在宅介護を続けるコツ

- ▼多くの人と関わって、気分転換・情報収集
- ▼介護者同士の輪に加わる
- ▼専門機関に相談する
- ▼介護サービスを利用する
- ▼自立を促す環境をつくる



～家族会のご紹介～

いちご会 (第二のわが家デイサービス)
月に1回、土曜日の午後開催!
日時: 2月17日(土)
13:30~15:00

場所: 暖炉の家

※お申し込みは
第二のわが家デイサービスへ
665-2660



介護疲れが不適切な対応になることも…

過度な介護疲れやストレスは介護者の冷静な判断力を奪います。「相手のために」としていることが、自覚なく不適切な対応につながっていることもあります。

ひとりで悩まず、相談しましょう

不適切な対応の例

- ◆介助を拒否されると、つい怒鳴ってしまう。
- ◆徘徊するため、部屋から出られないようにしている。
- ◆何度も排泄の失敗をするため、叩いてしまう。



相談・お問い合わせは、下記センターへお気軽にどうぞ♪

★松園地区★

松園・緑が丘地域包括支援センター
(おとしより相談センター)

☎ 663-8181



ホームページもご覧ください!

★緑が丘地区★

ケアガーデン高松公園

介護支援センター

☎ 665-2175