

## 家族で介護している 皆さんへ

家族の介護について、1人や家族だけで抱え込んで困ったり、悩んだり、またそのような家族を心配している方はいませんか。「家族のことを他の人に相談するのは恥だ」「家族のことは自分が一番よく分かっているし介護は家族でするべきだ」と思う方もいるかもしれませんが、しかし、負担を抱えすぎて自身が体調不良になってしまったり、その家族も周りもさらに困ってしまいます。負担を抱えすぎないうちに地域の方や関連機関に相談してください。

また、介護保険制度は、要介護者の自立を促すとともに、介護者の負担を軽減するために作られた制度です。介護の負担を抱え込む前に上手に利用していくことをおすすめします。介護者を支える方は、介護者がサービスをjつて上手に介護をjつていけるよう、声かけや手助けをしてあげましょう。皆さんは、1人ではありません。

### できていますか？ 介護のハウレンソウ



#### 地域包括支援センター

高齢者の方が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう支援する総合相談窓口。中学校区ごとに担当が決まっている。

#### 民生委員

地域の一番身近な相談役。市役所、社会福祉協議会、地域包括支援センターなどの相談機関と皆さんをつなぐパイプ役。



#### 介護保険

本人または代理で申請することができます。認定で要支援認定を受けると地域包括支援センターの職員が、要介護認定を受けると居宅介護支援事業所のケアマネジャーがサービス利用計画を作成し、区分に基づいて介護保険のさまざまなサービスを利用できるようお手伝いします。本人の自立を高めるもののほか、介護の負担を軽減できるものもありますので、気兼ねなく相談してみましょう。



#### 介護者のつどい

家庭で介護している方が集まる悩み相談や気分転換の場。介護に役立つ研修会も開催中。

#### 認知症家族の交流会

認知症の家族を介護している方の悩み相談、情報交換、経験者からの介護支援情報提供の場。

#### 認知症家族支援プログラム

認知症家庭介護者の方を対象に専門家による認知症の症状や関わり方に関する講習などを受けられる。

#### 認知症初期集中支援チーム

認知症の疑いのある高齢者の早期対応を目指し、医療・介護に繋がっていない、またはそれらに困難な状況がある場合に医療関係者を含めたチームが支援を行っている。

#### 介護で仕事を辞める前に

職場では介護休業などさまざまな整備が進んでいます。もし周りの人に介護が必要になっても、すぐに退職せず制度をご確認ください。