高岡介護者応援隊！

～頑張りすぎていませんか～

介護する人が自分らしく過ごせるための提案!!

こんな悩みはありませんか？

1 心のゆとりやいたわりを忘れずに

● **介護を頑張りすぎていないかチェックしてみよう**

- □ 介護は家族（自分）がやるべきだと思っている。
- □ 現在、介護は主に自分一人がやっている。
- □ 身体の負担が楽になるような、介護の仕方（技術）を知らない。
- □ 介護の悩みを話したり、相談する事ができない、できる人が身近にいない。
- □ 介護生活の先行きが見えず不安になる。
- □ 人に会ったり、話したりするのが面倒くさい。
- □ 以前より食欲も気力も落ちている。
- □ 自分の自由になる時間や休息時間がとれていない。
- □ つい、本人に冷たい言葉や態度をとってしまう。

チェックが多い人ほど頑張りすぎていませんか？

- 「自分がしなければ」と思いすぎないように
- 完璧な介護を求めすぎないように
- 自分自身も大切に

そのためには…

2 サービスなどを知って活用しよう

介護保険サービスを活用しよう

例）介護の負担を減らしたい

- デイサービス
- ヘルパー
- 訪問看護
- ショートステイ　等

介護の知識や技術を身につけよう

例）介護の仕方がわからず不安

- 介護教室（食事介助やおむつ交換の方法等）
- 認知症カフェ
- 認知症サポーター養成講座　等

行政のサービスを知ろう

- 高岡市認知症高齢者等SOS緊急ダイヤルシステム事業
- 高岡おでかけあんしんシール交付事業
- たかおか認知症高齢者等個人賠償責任保険事業
- 介添年金等の支給
- 福祉車両タクシー券の助成 等

※ただし、要件があります。詳細につきましては、長寿福祉課までお問い合わせください。

介護保険外サービスも活用しよう

例）金銭管理、病院の受診、家の片づけ、買い物等の支援はあるの？

- 日常生活自立支援事業
- 介護保険外のヘルパーや介護タクシー
- 移動販売　等

※必要に応じ、関係機関におつなぎします。

発行：高岡市長寿福祉課　☎0766-20-1165