

先輩介護者のメッセージ

認知症のこと

夫の認知症が初期の頃、入浴拒否が強く、困っていました。夫の気持ちが理解できず、正論で立ち向かっていましたが、その強引さが夫をあおっていることに気づいていませんでした。事前に病気の知識、接し方を学ぶことが大事だと思いました。

お金のこと

親は低年金で、介護に使えるお金がなく、必死で私が介護をしていました。もう親と死ぬしかないのかと思っていたところ、包括支援センターの人が訪問してくれて、色々相談に乗ってくれました。介護費や医療費を生活保護で支給してもらえることがわかり、その後、病院にも受診でき、介護申請も行えました。命拾いした思いです。もっと早く相談すればよかったと思います。

サービス利用のこと

親が嫌がるので、お泊りのサービスを使わずに頑張っていました。しかし、私に入院が必要となり、仕方なくショートステイを利用したところ、意外にうまくいきました。やってみるものだと思います。その後定期的に利用しています。親に少し優しくなれました。

介護で困ったことや悩みがあるときは

◇利用できる介護サービスなど介護全般について相談したいときは、お住まいの市町の地域包括支援センターへ

電話： _____

場所： _____

◇県内の地域包括支援センター一覧はこちら



長崎県 包括 相談先

◇介護経験者に悩みを聞いてもらいたいときは

公益社団法人 認知症の人と家族の会 長崎県支部

電話：095-842-3590（火曜日・金曜日 10時～16時）

場所：長崎市茂里町3-24 長崎県総合福祉センター県棟4階

メモ

POINT!!

介護 S（ストレス）
O（お悩みごと）
S（相談）
チェックシート

高齢者を介護している皆さまへ

介護のことで悩んでいませんか？



CHECK 1

ご本人の日常生活状況を☑チェックしてみましょう

食 事



- ☐ 食事をしたことを忘れる
- ☐ 食べ物へのこだわりが強くなる

排せつ



- ☐ トイレを流さない
- ☐ トイレを汚すことが多い

着替え・入浴



- ☐ 同じ服ばかり着ている
- ☐ 着替えに時間がかかる

言 動



- ☐ 怒りっぽくなる
- ☐ 同じことを何度も聞く
- ☐ 疑り深くなる

見守りや手助けが必要

手助けや介護が必要

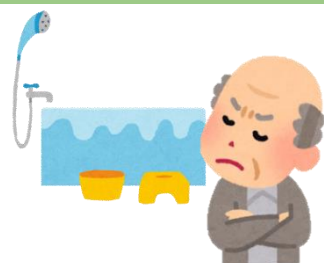
常に介護が必要



- ☐ 早食いになる、あるいは遅くなる
- ☐ 食べ物をあきらめ食べる、あるいはあまり食べない



- ☐ 汚れた下着を隠す
- ☐ 尿や便の失禁が増える
- ☐ トイレの場所がわからなくなる



- ☐ 入浴や着替えを嫌がる
- ☐ 季節に合った服が選べない



- ☐ ひとりでは戻れないのに外に出たがる
- ☐ もの盗られ妄想がある



- ☐ 食べ物以外のものを口に
- ☐ する
- ☐ 食べ方がわからなくなる
- ☐ 飲み込みが悪くなる



- ☐ トイレをするということがわからなくなる
- ☐ 尿や便は失禁状態、時に漏れてしまう



- ☐ 着替え・入浴が一人ではできなくなる



- ☐ 家族がわからなくなる
- ☐ 会話が成立しなくなる

介護者の誰もが
思うこと

- ☐ 同じことを何度も聞いたり、言うことを聞かないので、つい叱ったり、怒鳴ったりして自己嫌悪になる。
- ☐ 「身内の恥を知られたくない」「自分が我慢すればいい」と思い、誰にも相談できない。

あなたを支える
人・サービスGOOD
ポイント

- ☐ かかりつけの先生はいますか？
- ☐ 地域包括支援センターを知っていますか？
- ☐ 介護保険サービスを知っていますか？

GOOD
ポイント

- ☐ 相手のペースに振り回され、気が休まらない。
- ☐ 介護が優先で、仕事や趣味は後回し、息抜きもできない。
- ☐ 介護しても報われず、イライラしたり、いつまでこの状態が続くのか不安になる。

- ☐ ケアマネジャーさんに相談できていますか？
- ☐ 認知症の専門の先生がいることを知っていますか？
- ☐ お泊りのサービスがあることを知っていますか？

GOOD
ポイント

- ☐ もうギリギリ
- ☐ 自分が倒れたらどうなるの？
- ☐ 施設に入所したらお金がいくらかかるのか？これから生活していけるのか不安になる。

- ☐ 施設もたくさん種類があることを知っていますか？
- ☐ 申し込みだけでもできることを知っていますか？

CHECK 2

あなたの介護ストレスは？

- ☐ 自分以外に介護をしてくれる人がいない。
- ☐ 介護や医療等のサービスを利用していない。利用する予定もない。
- ☐ 買い物、掃除、食事、家族の世話などが十分できていない。
- ☐ 介護について家族や身内の理解が得られていない。
- ☐ 介護の悩みを聞いてくれたり、相談にのってくれる人が身近にいない。
- ☐ 家計に不安があり、介護サービスにかかる費用を心配している。
- ☐ この先どうなるのか、将来への不安が大きい。
- ☐ からだの不調や障害、療養が必要な持病がある。
- ☐ 寝つけない。寝ていても急に目が覚めてしまう。
- ☐ ささいなことでイライラしたり、不安に思うことが増えた。

早めの相談やサービスの利用が
高齢者本人と介護者を救います

介護者が心身ともに疲れきってしまう前に、一息入れることが介護を続ける秘訣です。
介護は一人ではできません。
介護で困ったことや悩みがあるときは、身近な相談機関に相談しましょう。
(県内の地域包括支援センター一覧のQRコードは裏面にあります)