



# こんにちは 八百津町 地域包括支援センターです



～頑張りがすぎない介護をしましょう～

日本の在宅介護の現場では、介護する側にも介護される側にも「頑張らなくては！」という意識が強く働きすぎてストレスをためるケースが多く見受けられます。厚生労働省によると介護者の23%、およそ4人に1人が「うつ状態」にあるという報告があります。「介護うつ」にならないためには、ひとりで抱え込まないことが大切です。いくら頑張っても、ひとりでやれることには限界があります。自分の負担を減らすことを考えることは悪いことではありません。自分のからだところが元気でなければ、他者を助けることは難しいものです。疲れている自分をいたわる、よくやっているとおほめる、ときにはごほうびをあげる、といったように頑張りがすぎない介護をしましょう。ひとりで抱え込まない為に、友人や知人に相談したり、町の介護者の交流会に出て情報交換するのもいいと思います。「こころの健康講演会」が下記のとおり開催されますので興味のある方は是非お申し込みください。

## 「心の健康講演会」

- テーマ 身近な心の病気「うつ病」について
- と き 12月7日(金) 午後1時30分～3時30分
- ところ 可茂総合庁舎5階大会議室
- 申込み 岐阜県中濃保健所 健康増進課 ☎0574-25-3111



### < 11月 お元気サロンの予定 >

- ・14日、28日(水) お元気サロン八百津  
と き 午前9時30分～11時30分  
ところ 福祉センター(ファミリーセンター北側)
- ・7日、21日(水) お元気サロン福地  
と き 午前9時30分～11時30分  
ところ 福地第四公民館



### < 11月 こころの相談の予定 >

- ・12日(月) 高齢者のための「こころの相談」 午後から (事前に予約が必要です)  
こころの専門家の精神保健福祉士が、個別に対応し秘密は厳守します。  
例えば…物忘れがみられるようになったが、どのように接してよいのかわからない。  
眠れない・何もしたくない・食欲がない・忘れることが多くなった、対応の仕方がわからない等々ご相談ください。

みなさんは「高齢者虐待」について、ご存じですか？暴力的な行為だけではなく、暴言や無視、いやがらせ、必要な世話をしない。高齢者のお金を使ってしまう等も含まれます。高齢者が自分の人生を自分らしく生活できるように、サポートしていきます。虐待の怖れがある場合は地域包括支援センターにご相談ください。

**辻 (社会福祉士)**