

介護疲れにならないために

○「介護疲れ」とは…

介護することで感じるストレスや疲れのことです。介護には、身体的負担だけでなく、精神的負担もかかります。これらを抱えることによって引き起こされます。

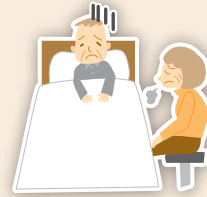
○「介護うつ」とは…

介護生活を進める中で発症するうつ病です。介護疲れが積み重なって睡眠や栄養が十分に取れない状況が続くと、脳の処理能力がパンクしてしまいます。その結果、脳のエネルギーが不足し、意欲や判断力が低下して元気に動けなくなります。

介護うつは早めの対応が必要です。不安な点があれば一人で解決しようとするのではなく、医療機関を受診したり、家族に協力を求めたりすることなども検討しましょう。



チェックしてみましよう



周囲の人にも分かる 介護うつのサイン

- 表情が暗い
- 反応が遅い
- 落ち着かない
- 飲酒量が増える

体に現れる介護うつのサイン

うつ病の症状に気が付く前に体の不調が現れることもあります。

- 食欲がない
- 眠れない、過度に寝てしまう
- 動悸、体がだるい、疲れやすい
- 胃の不快感、便秘や下痢
- 口が乾く



介護疲れをため込まないためのポイント

- ・休息をしっかりとる。
- ・自身の生きがいや楽しみを持って少しでも息抜きをする。
- ・「完璧にやらなくても大丈夫」というような大らかな気持ちを持つ。
- ・家族に協力を求め分担するなど、自分だけでやろうとは思わずに誰かに頼る。
- ・介護保険サービスを利用する。



家族介護者の集いに
ご参加ください

各地域包括支援センターでは、家族介護に関する情報提供や心身のリフレッシュができる教室を随時開催しています。現在介護中の方、介護の経験のある方、これから介護するかもしれない方など、どなたでもぜひご参加ください。
日時や開催場所については、各地域包括支援センターへお問合せください。
お待ちしています。

問合せ

地域包括支援センター
本庁 ☎ 74・7156
北 ☎ 74・7730
南 ☎ 74・6700
二ツ井 ☎ 73・6662