

いきいき暮らしGUIDE

ガイド

今日のトピックス

介護疲れにならないために



「介護疲れを感じている」

「知人が介護に疲れているようだがどうしたらいいかわからない」と悩んでいる方はいませんか。

調査によると、同居している家族を介護している人のうち、およそ7割が「日常生活での悩みやストレスがある」と答えています。介護疲れの原因には、「身体的な負担」「精神的な負担」「経済的な負担」の3つがあるといわれています。

初めは軽度の負担であっても、蓄積すると深刻な問題となる場合があります。次のチェックリストで該当するところが一つでもあれば、介護疲れが蓄積されている可能性があります。多く当てはまる方は、早めに専門家に相談しましょう。

問合せ 長寿いきがい課 Tel 89-5355



簡単チェックリスト

- ☐ 体のだるさ、頭痛や腰痛、肩こりなど体調不良がある
- ☐ 介護をしているときにイライラや怒りが増えてきた
- ☐ 何をしても楽しく感じられず、楽しみを見つけれない
- ☐ 外出する機会が減り、孤独を感じる事が多い
- ☐ 介護の負担を周りに理解してもらえないと感じる
- ☐ 食欲がない、食事を作る気力がない
- ☐ 介護に向き合うエネルギーが出ない

家族介護者の集いにご参加ください

介護を無理なく続けていくためには、介護する方の心身の健康を維持することが大切です。

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につながる教室を随時開催しています。今、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。

日にちや開催場所については、16ページに記載している各地域包括支援センターへお問い合わせください。



10月の献血日程

8日(木)	10:00～11:30	県山本地域振興局
	13:00～14:00	
	15:00～16:00	
28日(火)	10:00～11:45	能代市役所
	13:00～16:00	

問合せ 能代保健所 Tel 52-4333
健康づくり課 Tel 58-2838

※ 400ml献血のみ受け付けします。
※ 都合により日程、受付時間が変更になる場合があります。

10月の休日当番医

5日(日)	小泉医院 Tel 52-2427
12日(日)	木村医院 Tel 52-2500
13日(月・祝)	佐藤医院 (三種町) Tel 83-2326
19日(日)	後藤内科医院 Tel 55-0500
26日(日)	白坂内科胃腸科医院 Tel 54-6624

必ず、事前に医療機関へ電話にて症状などをお知らせください。変更になる場合もありますので、北羽新報や電話で確認をお願いします。

問合せ 〈平日〉能代市山本郡医師会 Tel 58-2581
〈休日〉能代山本医師会病院 Tel 58-3311

心の傾聴ボランティア養成講座のご案内

心の傾聴ボランティアとは、心の悩みをもつ人などの「身近な話し相手」として温かく寄り添いながら、孤独や不安に耳を傾けるボランティアです。心の健康づくりと自殺予防について正しい知識を学び、「聴くこと」の大切さや「聴き方」の技術を学びませんか。



期日・会場	講義の内容	講師
第1回 10月30日(木)	【自殺の現状と取り組みについて】自殺の現状や予防の取り組みについて／グループワーク	県山本地域振興局福祉環境部保健師 市健康づくり課保健師
第2回 11月5日(木)	【支え合う地域のつながりを考える】傾聴ボランティアの役割と取り組みについて／自殺予防活動の現場から／グループワーク	心といのちを考える会 会長 袴田俊英さん
第3回 11月21日(金)	【傾聴スキルについて学ぶ】あなたの周りで困っている人は誰でしょう／演習「聞き方のコツと伝え方のコツ」／グループワーク	秋田大学医学系研究科 准教授 佐々木久長さん
第4回 11月27日(木)	【うつ病への理解とその対応について】グループワーク	島田病院 医師 石川博康さん
第5回 12月9日(火)	【私たちにできる活動を考える】傾聴ボランティア活動紹介と交流会＜修了証の授与＞	傾聴ボランティア 各サロン代表者

時間 各回13時30分～15時30分(第5回は16時まで)

場所 中央公民館

対象 市内在住で自殺予防や心の傾聴ボランティアに関心のある方で4回以上受講できる方
先着25人(過去の修了生除く)

申し込み 10月22日(火)までに電話で

問合せ 健康づくり課 Tel 58-2838



チャレンジポイントは全5回に参加した方に1枚発行します。

介護予防教室や認知症カフェのご案内

本庁地域包括支援センター Tel 74-7156

Tel 080-6448-3804

講座	期日
一般介護予防教室	10月30日を除く毎週木曜日 9:30～11:30／サンピノ
	10月30日(木)10:00～11:30 ／豊祥宮自治会館
家族介護者の集い	10月8日(火)13:30～14:30 ／中川原会館

南地域包括支援センター Tel 74-6700

講座	期日
一般介護予防教室	10月20日(月)10:00～11:30 ／鶴形公民館
	10月22日(水)10:00～11:30 ／南部公民館
	10月23日(木)10:00～11:30 ／青葉台自治会館
	10月30日(木)10:00～11:30 ／東部公民館
家族介護者の集い	10月2日(火)10:00～11:30 ／南部公民館

北地域包括支援センター Tel 74-7730

講座	期日
一般介護予防教室	毎週水曜日10:00～11:30 ／特養しののめ
家族介護者の集い	10月9日(木)13:30～15:00 ／特養しののめ

二ツ井地域包括支援センター Tel 73-6662

講座	期日
家族介護者の集い	10月16日(木)10:00～11:00 ／二ツ井公民館

長寿いきがい課 Tel 89-5355

講座	期日
認知症家族介護の交流会	10月14日(火)13:00～15:00 ／やさしい風「健康館」
認知症カフェ ほっとカフェ	10月28日(火)10:00～12:00 ／母体会館