

介護に悩んでいませんか？ 高齢者虐待を予防しましょう

高齢者の介護は、介護する側も受ける側も不安や孤独を感じて疲れ切ったり、追いつめられてしまう場合があります。

介護する人も受ける人も頑張りすぎず、一人で抱え込まないようにしましょう。

無意識にしていますか??これは、すべて『虐待』に該当する可能性があります

- ・言うことを聞かないので、手を出したりののしったり、無視したりしている。
- ・何度も同じ失敗をするので、叩いたりつねったりしている。
- ・勝手に外出してしまうので、部屋に閉じ込めている。
- ・年金や貯金通帳を管理し、本人に無断で使っている。
- ・お金がかかるので病院受診や介護サービスを利用させていない。
- ・汗をかかないので、入浴や着替えをあまりさせていない。
- ・高齢だから食事や水分を少量でよいと思い、制限している。
- ・人前で着替えをさせたり、オムツを着替えたりしている。



・介護する人に病気や障がいがある

・介護で自分の時間を持たない

・介護の方法がわからない

誰もが直面する
可能性のある
身近なことです

・介護の負担をひとりで背負っている

・経済的に苦しい

・認知症の知識、情報が不足している

『介護サービスやさまざまなサービスを活用しましょう』

介護サービスを利用することで、介護する人の暮らしを守ることにもつながる場合があります。
介護やその他さまざまなサービスについては、地域包括支援センターへご相談ください。

『完璧な介護を求めないようにしましょう』

できなかったことより、うまくできたことに対して自分を褒めるようにしましょう。
介護の方法が分からないときは、誰かに相談してみましょう。

『周囲に協力を求めましょう』

ひとりで考えると、ストレスが大きくなることがあります。
地域の人や友達に知ってもらうことで、気持ちが楽になる場合もあります。

『自分のための時間をつくりましょう』

介護をする人も自分のための時間を作るようにしましょう。
趣味の活動や好きなことをして気分転換をしましょう。



☎ 地域包括支援センター ☎ 82-3845