



介護ストレスを吹っ飛ばせ!

専門的立場から

私たちは介護の専門的立場からの意見を聞くため大館市社会福祉協議会居宅介護支援事業所次長の佐々木悦子さんを訪ねました。そこで在宅介護者の実態とアドバイスを聞きました。

- 在宅介護者の実態
- 話し相手がいない。
- 実際にその立場にならないと介護の大変さは分からない。
- 常時介護していかなければいけないという気持ちが、既にストレスになっていく。
- ストレスを感じないかたはゼロに近いと思う。



佐々木さんのお話から、在宅介護者が大変苦労しながら介護を続

けているという実態を知ることが出来ました。

- 在宅介護者へのアドバイス
- 1人で介護を背負わず、ショートステイ、デイサービスなどのサービスを利用して欲しい。
- 介護者同士で意見や体験談を話し合ったり、友人と出掛けたりするなどして欲しい。
- 自分だけで閉じこもっていないで、担当のケアマネジャーやホームヘルパーに自分の悩みを打ち明けて欲しい。
- 市内の在宅介護支援センターが行っている「家族介護者教室」を活用して欲しい。

家族介護者教室

佐々木さんのお話から「家族介護者教室」というものがあることを知りました。

「家族介護者教室」は、在宅介護者の『知識を深める』『技術を覚える』『気分転換やリフレッシュ』を目的として、市内の各在宅介護支援センター（大館市基幹型在宅介護支援センター除く）で、年に10回程度行われています。

介護に関心をお持ちのかたなら、どなたでも無料で参加できます（実習などで材料費が必要な場合もあります）。

家族介護者教室の目的

- ① 『知識を深める』
介護保険制度の説明や各種福祉サービスの紹介、福祉用具の紹介と選び方。
- ② 『技術を覚える』
介護の実技衣類着脱、移乗の仕方、体位交換など。
- ③ 『気分転換やリフレッシュ』
小物作り、介護者同士の体験談と意見交換、腰痛予防体操。



実際にどのような教室かを知るため、私たちも「家族介護者教室」に参加させていただきました。

大館市在宅介護支援センター 大滝

（特別養護老人ホームつくし苑併設）

私たちは、平成16年7月30日に、特別養護老人ホームつくし苑（十二所）で行われた「家族介護者教室」に参加しました。

講師は大館市社会福祉事業団

ホームヘルパーステーションの主任ヘルパー石川泰子さんでした。教室では、介護者と要介護者どちらの身体にも負担がかからないベッドからの移動方法や、おむつ交換のコツなどの指導がありました。

- 足を肩幅くらいに開くと、介護者の腰に負担がかかりにくい。
- 簡単におむつ交換をするためには、おむつを半分巻き、相手を横向きにしてお尻の下におむつを入れ込むと、介護者にも負担がかからない。
- 寝たきりのかたを起こす時は、起こそうとする相手の手足を組むなどして、より身体を小さくまとめると介助しやすい。

この日は、つくし苑の福祉サービスを受けているかたのご家族

