



## 介護ストレスを吹っ飛ばせ!



1人だけで介護を頑張らないでください! いろいろなサービスも使ってください! 周りの人たちも、在宅介護をしている人がいたら、一緒に支えて協力して欲しいと思います。それが介護者への手助けになるのではないのでしょうか。

今回のレポートを通じて、在宅

最後に、ご協力いただいた皆さんに感謝を申し上げます。本当にありがとうございました。

このほかに、訪問看護や訪問入浴介護、訪問リハビリテーションや通所リハビリテーション(デイケア)などがあります。リポートを振り返って

多かれ少なかれ、介護にはストレスが付きものです。そのストレスを少しでも軽減するために、ホームヘルプやショートステイ、デイサービスなどの介護サービスを利用するの1つの手段だと思っています。



提供や日常動作訓練、レクリエーションなどが受けられます。・短期入所生活介護、短期入所療養介護(ショートステイ)

介護の一面を知ることができました。そして「在宅介護って大変なことだ」と一言で片付けてはいけなさと感じました。

## 在宅介護の相談は在宅介護支援センターへ

☎長寿支援課高齢者福祉係 ☎49 3111(内線406)

在宅介護支援センターは、在宅

の高齢者やそのご家族のための身近な相談窓口です。

地域の高齢者の生活や家族介護の支援、寝たきりや閉じこもりを

防ぐ「介護予防」などの総合的な相談に応じていますので、お近くの在宅介護支援センターへお気軽

にご相談ください。

### ここがポイント

・介護認定を受けたかた、まだ受けていないかたなど、どなたでも、無料で相談できます。

・24時間、365日いつでも相談できます(大館市基幹型在宅介護支援センター除く)。

・保健・福祉サービスなどの公的サービスの申請手続きを、家族に代わって行う申請代行もしています。

・「相談協力員」などと連携し、高齢者が住み慣れた地域で安心して生活できるよう支援します。

### 相談方法は...

・電話相談、支援センターでの相談、自宅訪問相談など、皆さんのご希望に合わせて、専門の職員が応じます。

たとえば、こんな時に

- ・介護のことで悩みがある
- ・介護に疲れた
- ・介護保険制度の内容・利用の仕方がわからない
- ・1人暮らしに不安を感じている
- ・施設に入所したい
- ・車いすやベッドが必要になった
- ・認知症(痴ほう)のため徘徊(ヒシカゲ)して困っている

大館市基幹型在宅介護支援センター(長寿支援課高齢者福祉係内)

☎49 3111(内線406)

水交苑在宅介護支援センター(特別養護老人ホーム水交苑併設)

☎48 6800

神山荘在宅介護支援センター(特別養護老人ホーム神山荘内)

☎46 2210

大館市在宅介護支援センターかつら(大館市社会福祉協議会内)

☎49 2588

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)

☎47 7222

光智会在宅介護支援センター(大館介護センター内)

☎49 3244