

こんな時は早めに相談を

自分では大丈夫だと思っていでも、介護と仕事の両立は、思った以上に自身の負担になっています。

右の項目に当てはまることがあれば、早めに相談機関に相談しましょう。



- ☐ 最近、疲れがとれない
- ☐ 介護のことが頭から離れない
- ☐ 自分の時間がない
- ☐ イライラしたり、落ち込んだりすることが増えた
- ☐ 「仕事を辞めるしかない」と思うことがある

介護で疲れていませんか？



地域包括支援センターってどんなところ？

高齢者の方やその家族が、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように、介護・福祉・健康・権利擁護など、高齢者の方に関する相談を受ける総合相談窓口です。保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員などの専門職員が連携して、相談と支援を行っています。

■主に寄せられる相談

- ・家族が認知症かもしれない
- ・離れて暮らす高齢の親が心配
- ・介護と仕事の両立に悩んでいる など

窓口での相談の他にも、ささゆりカフェや家族のつどいなど、認知症の方を介護する家族同士が交流し、悩みを相談できる場があります。気軽に参加ください。
9月23日(水)(祝)まで中央図書館で認知症を知る展示を実施しています。ぜひご覧ください。



▲地域包括支援センター
荻原社会福祉士

一人で抱え込まない介護

市内在住40代女性

母は定年後、季節の料理を作るなど好きなことを楽しみながら暮らしていました。しかし、次第に物忘れがひどくなり、幻覚も見えるようになり、だんだんと認知症の症状が現れてきました。

当時、私は結婚して実家を離れ、小学生の子どもを育てながら仕事もしていたので、母の介護に時間を十分に充てることができませんでした。

一時は、仕事を辞めることも考えました。そんな時、力になってもらったのが、ケアマネジャーです。

私は、母の症状が軽いうちから、地域包括支援センターに相談し、ケアマネジャーにつなげてもらい、介護サービスを利用していました。

そのため、母の状態の変化に合わせて、サービス内容を見直しながら、仕事を辞めることなく、母の介護を行うことができました。

また、私の勤務先にも事情を説明し、母の急変時には対応できるよう配慮してもらいました。そのような周りの理解と支えがあったからこそ、大変な時期も乗り越えることができました。その後、母は施設に入所し、介護の負担は大きく軽減され、今も仕事を続けながら、安心して母を支えることができています。

私は、この経験を通して、一人で悩まず早めに相談機関へ相談することの大切さを実感しました。今、かつての私と同じ悩みを抱える方がいたら、まずは気軽に相談に行ってもらえたらと思います。



認知症とともに生きる

— 介護と仕事の両立 —

9月は世界アルツハイマー月間です。

介護が必要となる原因で、最も多いのが認知症。65歳以上の介護を必要とする方の約2割を占めています。全国では、介護や看護を理由に離職する人が年間約11万人にのぼり、多くの人が介護と仕事の両立に悩んでいます。今月は、介護を担う人の負担や介護離職について特集します。



◀市ウェブサイト
地域包括支援センターのページ

☎ 地域包括支援センター ☎ 26-6828



認知症と介護離職

認知症の介護は身体介護の他、見守りや安全確保、症状への対応など、多くの時間と労力を要するため、介護する家族の負担が大きくなります。その結果、介護離職に至るケースも少なくありません。

介護離職は収入の減少だけでなく、社会的つながりが希薄になり、介護する側とされる側の双方が孤立する恐れがあります。

介護は家族だけで行うものではありません。公的サービスを利用し、現在の生活スタイルを変えないで、介護する方法も検討しましょう。



介護離職を考える前に

介護離職を考える前に、介護と仕事を両立する方法を考えてみませんか。

相談する

地域包括支援センターなどの相談機関に相談しましょう。専門のスタッフが利用できるサービスなどを一緒に考えます。



サービスを利用する

デイサービスやショートステイなどの介護保険サービスを利用して、家族の負担を減らしましょう。



勤務先に伝える

勤務先には、介護休業や介護休暇など、仕事と介護の両立を支援する制度があります。詳しくは勤務先に確認ください。また、緊急時にすぐ動けるよう早めに勤務先に状況を伝えましょう。



◀厚生労働省
仕事と介護の両立
支援のページ