

在宅介護者のみなさまへ

～ストレスについて考えてみましょう～

在宅介護者の約 7 割がストレスを抱えているというデータがあります。また、「介護うつ」になる介護者も増加しているそうです。

その原因は、「自分の時間がとりにくいこと」、「疲労や睡眠不足」、「経済的なこと」などなど…。特に認知症高齢者の介護をしている介護者には、より一層大きな課題のようです。

心の健康を保つために、ストレスについて知り、上手に対応・解消できるようにしたいものです。ここではストレスをためない暮らし方、介護のポイントなどを紹介します。

また、介護の困りごとや大変さなど、担当のケアマネジャーにもお聞かせください。

ライフスタイルはこころの健康にも大切（生活習慣）

バランスの取れた食事や良質の睡眠、適度な運動の習慣を維持することが、こころの健康の基本になります。また、ストレスがたまったときには、日常生活の中で、リラックスできる時間をもつことも大切です。ゆっくりと腹式呼吸をする、ぼんやりと窓の外を眺める、ゆったりお風呂に入る、軽く体をストレッチする、好きな音楽を聴くなど、気軽にできることをまずやってみましょう。ただし、お酒を飲んでつらさを紛らわせようとする、睡眠の質が低下し、こころも不安定になることがあるので気を付けましょう。

頭を柔らかくしよう（考え方）

「必ず〇〇をしなければならない」と考えていて、それがうまくいかないときには強いストレスを感じてしまうでしょう。問題点や良くないことばかりに注目しがちになります。そんなとき、良くないことばかりでなく、実際にできていること、うまくいっていることに注意をむけるのもよいでしょう。考え方やものの見方を少し変えてみるだけで、気持ちが少し楽になることがあります。

誰かに話してみよう（相談）

話を聞いてもらうだけで気持ちが楽になることがあります。話すことで自分の中で解決策が見つかることもあります。相談に乗ってもらえた安心感も、気持ちを落ち着かせるでしょう。日頃から気軽に話せる人を増やしておきましょう。

介護サービスなどを利用する

ケアマネジャーに依頼して、本人と介護者にとって適切なケアプランを作成してもらいましょう。「レスパイトケア」とは、家族が介護を離れて休息する時間を作るための支援です。通所や泊まりのサービスも上手に利用しましょう。

その他、家族介護者の会、介護セミナー、配食サービス、徘徊高齢者ネットワーク、紙おむつの助成、介護手当の支給などを行っている自治体もあります。



一人で抱え込まず、みんなの力を借りてより明るい介護生活にしましょう。