

## ワンポイント！アドバイス！

### 在宅で介護をするために

介護は先が見えないために、不安やいらだちを感じる場合があります。在宅で行う介護の大変さは、経験しないとわからないことも多くあります。今回は経験者の声をもとに、在宅で介護をするためのポイントをご紹介します。

#### 在宅介護で苦勞すること

##### 精神的負担

自分のことは後回しになり、何もできなくなって気が滅入る

##### 時間的負担

仕事や生活の時間を削って介護に拘束されてしまう



##### 肉体的負担

要介護者の身体を動かすことで、自分の体に負担がかかる

#### 在宅介護での負担を減らそう

##### 精神的負担には…

- 相談相手を持ちましょう  
通院先の医療相談員やケアマネジャー、地域包括支援センター など



##### 肉体的負担には…

- 楽な介助の仕方を学びましょう
  - 体重を支えるために必要な床面積（支持基底面積）を広くし、安定させる
  - 重心の位置を低くし、近づけ、移動をスムーズにする
- てこの原理をつかう など

家族教室のリーフレットが参考になります

##### 時間的負担には…

- 上手に介護施設を利用しましょう
  - 日中だけのデイサービス
  - 短期間入所するショートステイ
  - 生活の場を移す老人ホーム など



介護離職や介護うつを引き起こさないためにも、様々な選択肢を検討することが大切です。負担を減らし、無理なく続けられる方法を考えていきましょう！



当院併設事業所 居宅介護センター とも