



▲デイサービスの様子。「嫁さんのおかげ」とお婆あさんは笑顔で話してくれました。

で1・8倍になり、さらに、平成26年には1,784人(同15・5%)と、高齢者人口の伸び以上に要介護認定者は増加すると推定しています。こうした中であって、介護の必要な人たちが、住み慣れた地域で安心して暮らせる環境を、社会全体で支えていくことを目指して平成12年4月にスタートした介護保険制度は、今年で10年目を迎え、老後の安心を支える仕組みとして定着してきました。

介護保険は、認知症高齢者一人暮らし高齢者、高齢者のみ世帯の増加といった課題にも対応し、できる限り介護を必要としないように、介護予防を進めています。

また、介護が必要となっても、住み慣れた地域で生き生きと暮らせるように、介護サービスの質的・量的な充実を図るなどして、すべての高齢者を支えています。

そして、何より介護を考えるとき地域の力が重要です。皆さんが、高齢者を地域で支えていく一員として、要介護者、介護者、介護従事者を支援し、高齢者が安心して暮らせる「やさしいまち」を一緒につくっていきましょう。

地域包括支援センターから介護のアドバイス

がんばらない介護生活

●ひとりで抱え込まない

「介護者のつどい」などで、ほかの介護者たちと悩みを共有し情報交換をしましょう

●介護保険制度や福祉サービスを積極的に利用する

これにより、介護者は自分の時間ができ、リフレッシュすることで介護をする力を養いましょう

●現状を認識し、受容する

要介護者も介護者も現在の状態を受け入れ、生活しやすい方法を見つけ、介護者は自分の人生を生きていきましょう

●介護される側の気持ちを理解し、尊重する

介護される人の人生も大事に思いましょう

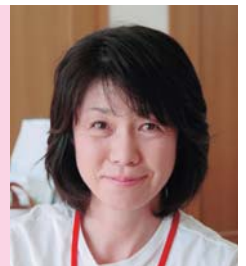
●できるだけ楽な介護のやり方を考える

要介護者が自力でできないことのみを助けましょう

「肩の力を抜いた介護」ができると生活しやすくなります

介護支援専門員(ケアマネジャー)

谷口 みゆき さん



身の回りのことが一人ではできなくなった人や、いろんな悩みを抱え介護と向き合ってみえるご家族のお手伝いをします。

ゆったりと何でもお話していただけるような雰囲気づくりを心掛けながら、時には介護以外の悩みをお聞きしたり、人生の先輩にわたしが相談する事も…。

一人で抱え込まず介護サービスを上手く利用して“肩の力を抜いた介護”ができると生活しやすくなりますよ。