

# 一人ひとりの小さな

# 「気づき」



高齢者は年々増加傾向です。それに伴い認知症や身体機能の低下がみられ、手助けが必要な高齢者も増えています。家族などの介護者にも精神的・身体的な負担がかかります。1人1人が自分自身の問題として考え、地域全体で高齢者や家族をやさしく見守り、さりげなく支援していくことが大切になります。

## ❖ ❖ 介護を一人で抱え込まないために ❖ ❖

いつまで続くのか……。先が見えないのが、介護の難しいところです。「自分がやらなくちゃ」と「がんばる人」ほど、介護の負担を一人で抱え込み、心身ともに疲れ果ててしまうことも。

介護の長丁場を乗り切るために、専門家や地域の人、同じ経験をしている人の力を借りましょう。

### 1 専門機関、専門家に相談しましょう



地域包括支援センター、区役所などに相談してください。保健師や主任ケアマネジャー、社会福祉士などの専門家がサポートします。

### 2 いろいろなサービスを利用しましょう

介護保険のサービスや福祉サービスを上手に利用して、介護の負担を減らしましょう。



### 3 周囲の人の協力を得ましょう

思い切ってまわりの人に声をかけてみましょう。介護をオープンにすることが協力者を得るコツです。



### 4 同じ経験を持つ仲間と交流しましょう

家族会、介護者の集いなどに参加して、当事者同士、思いを分かち合しましょう。  
(家族会や介護者の集いなどの開催情報については、地域包括支援センターや区役所へお問い合わせください)



## ❖ 地域でのやさしい声かけとさりげない見守りを ❖

介護をしていると自分や家族のことで手一杯になり、近所づきあいも乏しくなってしまうことがあります。介護を要する高齢者を抱えている家庭や一人暮らしの高齢者を見守り、地域から孤立させないことも大切です。

### あいさつを交わす

日常生活での声かけ。  
近所で会った時に、  
元気がないような時の声かけ。



### 見守り

新聞や郵便が何日もたまっている。  
夜になっても部屋の明かりがつかない。



## ご近所にこんな方はいませんか？

- ① 困っているようだけど、相談できる人が近くにいなさそう。
- ② 怒鳴り声がよく聞こえる。
- ③ 植木や庭の草などの手入れがされなくなっていたり、ゴミが溜まっている。
- ④ あやしい業者の人が入れ替わり来ている。
- ⑤ 高齢者の服がよごれていたたり、お風呂に入っている様子がない。

気になることがありましたら、区役所や担当エリアの地域包括支援センター（地域ケアプラザ）にご相談ください。相談者の秘密は守られます。

### 相談・連絡先

地域包括支援センター (地域ケアプラザ)	電 話	ファックス	受付時間
上飯田地域ケアプラザ	802-8200	802-6800	月～土 9:00～21:00 日・祝日 9:00～17:00 プラザにより休館日あり
踊場地域ケアプラザ	801-2922	801-2923	
いずみ中央地域ケアプラザ	805-1792	805-1798	
下和泉地域ケアプラザ	802-9920	802-9927	
新橋地域ケアプラザ	810-3261	813-3380	
いずみ野地域ケアプラザ	800-0322	800-0324	
岡津地域ケアプラザ	812-0801	812-0802	
泉区役所高齢・障害支援課	800-2434	800-2513	平日 8:45～17:00