

天童市

地域包括支援センターニュース

35号

平成31年3月

内 容

- ・介護のはじまりチェック！
- ・がんばりすぎない介護生活
- ・新手の詐欺情報！



相 談 窓 口

天童市地域包括支援センター
中央

天童市老野森二丁目6番3号

☎ 023 - 658 - 8190

HP <http://www.tendo-shakyo.or.jp/>

担当地区 [天童中部・天童北部・成生
津山・田麦野・山口

天童市地域包括支援センター
めいこうえん

天童市大字矢野目150番地

☎ 023 - 664 - 0600

HP <http://meikouen.or.jp/>

担当地区 [天童南部・蔵増・寺津
高掬・長岡・干布・荒谷

地域にお住まいの高齢者の皆さんやご家族、地域住民の皆さんの保健・福祉・介護について様々な相談をお受けします。

秘密は守りますので、お気軽にご相談下さい。相談は無料です。

介護のはじまいを確認しよう！！

家族の状況をチェックする



家族の「老い」はできるだけ認めたくないものです。しかし、早目に意識しはじめてこそ、いざというときに納得のいく、前向きな対応ができます。まずは、今の状況を客観的に確認してみましょう。

- ① 家族を一人で残して外出することが不安。
- ② 夜中に起こされて、睡眠不足に悩まされている。
- ③ 家の中でも移動や立ち上がりなどで家族の体を支えるのが負担で、肩こりや腰痛がひどくなった。
- ④ 何度も同じことを聞かれたり、話されたりして対応につかれてしまう。
- ⑤ 話がかみ合わなかったり、物を盗まれたといった妄想にとらわれていると感じることがある。
- ⑥ 趣味や付き合いがなく、ほとんど家にいる。何事にも意欲がわからないように見える。
- ⑦ 感情の起伏が激しく、家族に当たるようになった。
- ⑧ 「介護」という言葉に抵抗があり、介護サービスなどの相談ができない。
- ⑨ ほとんど一人で世話をしているので頼る相手がない。

ひとつでも当てはまり、生活で不安なことがあったらまず相談を！



離れた家族の状況をチェックする

離れて暮らす家族のことは心配なものです。少しした違和感から変化に気づくこともあるので、早めに連絡を取ることが大切です。

- ① 耳が遠くなったと感じる。
- ② 電話口でよく咳をしているのが気になる。
- ③ 話のつじつまが合わない、かみ合わないことが増えてきた。
- ④ 普段の生活パターンを把握していない。
- ⑤ 悪徳商法や詐欺に遭いそうになったことがある。
- ⑥ 離れているとき体調が急変したら、どう対応すればいいかわからない。
- ⑦ 帰省したとき、以前と比べて部屋が散らかっている、食生活が乱れていると感じる。
- ⑧ 近所の知人やかかりつけ医の連絡先が分からない。
- ⑨ 帰省にかかる時間や費用が負担になっている。
- ⑩ もしもの時は転居や転職をするしかないと考え、悩んでいる。

がんばりすぎない介護生活 5原則

1. 一人で介護を背負い込まない

- 家族皆で介護を分担する。
- 「家族の会」などで、当事者の方たちと悩みを話し合う。



2. 積極的に介護サービスを利用する

- 事態が深刻になり過ぎないうちにサービスを検討しましょう。「早めに介護のプロに相談を」
- 介護者は、自分の時間をつくる。「根を詰め過ぎず、ストレスを防ぐ」。

3. 現実を受けとめる

- 介護する人は、共に生きていくという現実を受け入れる。
- 元に戻そうとするのではなく、共に、本人が生活しやすい方法を見つける。

4. 介護される側の気持ちを理解し、尊重する

- 介護を受ける人に、介護する人のやり方を一方的に押し付けない。
- 介護を受ける人の何かをしようとする気持ち（自立）を大切にする。



5. できるだけ楽な介護のやり方を考える

- 体に負担の少ない介護の方法を考える。
- 介護用品や福祉用具を上手に使いこなせば、負担はぐっと軽くできます。

大切にしたいこと！！

- 誰かをケアする時は、自分をケアすることも忘れないで。
- ストレス解消のためには「我を張る」ことをやめる。
- すべてを自分でやらなければと自分を追い込まない。
- 介護サービスや人の手を借り、自分の生活も楽しむゆとりを持つ。
- 60%の力での介護が、身も心も疲れなない介護。
- それぞれの人生を大事に、共に楽しみながら。

出典元：がんばらない介護を考える会



地域包括支援センターは、様々な高齢者住民の課題に対応する地域の拠点として位置づけられたものです。地域包括支援センターには、保健師、主任介護支援専門員、社会福祉士、介護支援専門員が配置されており、専門性を活かしチームで支援をしております。介護生活に不安があったら、まずはご相談下さい！！

問合せ先

- 天童市地域包括支援センター中央 電話：658-8190
(担当地区：天童中部・成生・津山・田麦野・天童北部・山口)
- 天童市地域包括支援センターめいこうえん 電話：664-0600
(担当地区：天童南部・蔵増・寺津・高揃・長岡・干布・荒谷)

【消費者トラブル情

天皇陛下の退位に 便乗した商法に注意！

<事例>

見知らぬ事業者から「平成から年号が変わる。天皇陛下のアルバムを買わないか」と電話があり、皇室に興味があったので、少し話を聞いてしまった。本来8万円だが、3万8千円で買えると言われた。最終的に断ったのに一方的に自宅にアルバムが配送され、夫が受け取ってしまった。

<アドバイス>

- 天皇陛下の退位に便乗して、アルバム、掛け軸等の購入を電話で持ち掛けられたとの相談が寄せられています。中には長時間に渡って勧誘された、断っているのに執ように勧誘されたという強引なケースもあり、注意が必要です。
- 話を聞いてしまうと断りにくくなってしまいます。購入する意思がない場合には、早いうちにはっきりと断りましょう。
- 注文や承諾していない商品が届いた場合は、代金を支払わず受け取り拒否しましょう。受け取り拒否をしても宅配業者に迷惑がかかることはありません。「誰が注文したか分からない荷物は受け取らない」というルールを家族で作っておくのも一つの方法です。



出典元：国民生活センター 見守り新鮮情報

消費者トラブルの相談は・・・

地域包括支援センターまたは下記へお問い合わせください

消費者ホットライン（全国共通）

☎ 188

天童市消費生活センター

☎ 023-654-1111

（天童市役所1階）