この『えぇ町せのがわだより』は 中国新聞瀬野販売所様のご厚意により皆様のお手元にお届けできております。
編集発行：広島市瀬野川東地域包括支援センター

えぇ町せのがわだより

２０２６年１０月 No.２０

高齢者虐待を防ぐために

「まだ大丈夫」と思っているあなたへ 気づかないうちに、無理をしていませんか

心理的虐待を知っていますか？

高齢者虐待というと、たたく・蹴るなどの「身体的虐待」を思い浮かべる方が多いかもしれません。
しかし、心を傷つける言動も虐待にあたることがあります。

たとえば

- 「何回言ったら分かるの！」と強い口調で責める
- 失敗をばかにする、子ども扱いする
- 話しかけられても無視をする
- 本人の前で悪口を言う、怖がらせる

など…

介護する方を、責めたいわけではありません

介護が続くなかで、心や身体の疲れ、睡眠不足、経済的な不安、
周囲に相談できない孤独などが重なると、誰でも余裕を失うことがあります。
ひとりで頑張り過ぎず、周りの支援者や地域包括支援センターにご相談ください。
高齢者も、介護する方も、安心して暮らし続けるために一緒に考えていきましょう。

だれもが直面するかもしれない問題です。
地域のみなさんも、怒鳴り声が増えた、介護する方が疲れて見えるなど
気になる様子があれば、ご相談ください。

認知症とともに⑰ ～認知症の人にやさしいまちづくり（10）～

認知症の人と上手にかかわっていくために（2）

広島市認知症地域支援推進員　山根映子

＜上手に関われば周囲の人も楽になる＞

認知症の人を理解し、本人にあった関わり方を心がけていると、本人の状態は落ち着き、行動・心理症状（苛立ちや落ち着きのなさ、興奮、攻撃的な言動、不眠、妄想、混乱、気分の落ち込みなど、本人の性格や環境、体調など様々な要因が絡みあって起きる症状）の軽減につながることもあります。そうすると、関わる周囲の人達も楽になり、穏やかな日常が過ごせるようになります。本人の気持ちや願いを大切にしようと心がけていても、現実にはそうはいかない場合もあります。とりわけ、発症前の本人を知っている家族の場合、本人の変化に心を痛め、優しくかかわろうとしてもなかなかできないのが現実です。また、認知症は進行していくケースが多い病気なので、その分介護者の負担は大きくなっていきます。介護がうまくいかなくても自分を責めたりせず、できる範囲のことをしながら、周囲の人の支援や公的サービスを利用することが、無理のない生活の継続につながります。

＜介護する家族の心身の健康を守る事が大切＞

介護をするにあたり、家族自身の心身の健康を守ることが重要です。家族自身も心身をいたわり、自分らしく日々を暮らしていくことを大切にしましょう。

介護者の心身の健康を守るポイント

ひとりで抱え込まない
医療や介護サービスを積極的に活用しましょう

介護者同士のつながりを持つ
家族の会など、介護を経験している人同士のつながりを持ち、思いを共有したり、アドバイスを受けたりしましょう

自分らしさを大切に
（これまでの暮らし方）仕事、役割、生きがい、趣味など、自分自身の人生も大切にしましょう

ストレス解消法を見つける
時間がない方でも、一日に何回か、体をほぐしたり深呼吸をしたりして、自分なりのストレス解消法を持ちましょう

介護を休む時間を作る
ディサービスやショートステイを利用するなど、介護から解放される時間をつくりましょう

（出典　東京法規出版「みんなの認知症サポート」）

包括支援センターは認知症に関する相談をお受けしております！些細な事でもお電話を！