

●医療や介護のサービスをスムーズに受けたいとき

介護保険サービスを使うときに医療や介護の記録を綴っておくのが、在宅療養手帳(赤いファイル)です。ケアマネジャーを通じて配布されます。お薬手帳もはさんでおくことができます。

●日頃の介護の悩みを話し合いたいとき

(公社)認知症の人と家族の会三条支部では、毎月第2土曜日に中央いきいきセンターで「介護家族のつどい」を開いています。

→世話人:山谷さん(電話 38-6325)・早川さん

●介護のコツを学びたいとき、リフレッシュしたいとき

主に家庭での介護者を対象とした家族介護支援事業では、介護技術の講習、介護サービスの情報提供、介護者の健康づくり、情報交換などを行います。

→市役所高齢介護課

●介護で心身ともに疲れ切ってしまったとき

介護をがんばりすぎると、追いつめられて気がつかないうちに高齢者等を虐待してしまうこともあります。一人で抱え込んだり、悩んだりせずに早めに相談してください。→地域包括支援センター

●消費者トラブルにあってしまったとき

商品の購入・サービス利用に伴うトラブルや悪質商法の被害で困ったときは、苦情相談、消費生活に関する疑問・相談をお寄せください。

→市民なんでも相談室

●高齢者等の行方がわからなくなったとき

日頃から認知症であることを近所に知らせておいたり、交番をお願いしておいたりするとよいでしょう。身元がわかるものを身につけておくほか、GPS機能付き携帯電話などで居場所がわかるようにしておくといざというときに備えられます。

外に出たまま行方がわからなくなってしまうときは、まず警察に届け出てください。

→三条警察署
(電話 33-0110)



認知症の人や家族とのかかわり方

認知症の人は「何もわからない人」ではありません。パニック状態になって騒いだり、怒ったり、徘徊を繰り返したりするには必ず理由があります。この場合、怒ったり、どなったりせずに、話を聞き「どうしてかな」と理由を考えて、気持ちを落ち着かせてあげる対応を心がけましょう。

怒っちゃダメ！
笑顔で



●認知症の人への対応の心得やポイント

◆認知症の人への対応の心得「3つのない」

- 1 驚かせない
- 2 急がせない
- 3 自尊心を傷つけない

◆具体的な対応の7つのポイント

- 1 まずは見守る
- 2 余裕をもって対応する
- 3 声をかけるときは一人で
- 4 後ろから声をかけない
- 5 相手に視線を合わせてやさしい口調で
- 6 おだやかに、はっきりした滑舌で
- 7 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

●認知症の人がいるご家族への接し方

介護に疲れて気持ちにゆとりがなくなると、周りの人のねざらいの言葉も嫌味に捉えたり、近所に迷惑をかけているのでは…との思いがあったりします。そうしたご家族の気持ちを少しでも理解するように努め、「困ったときはお互いさま」の精神で接しましょう。