

# 認知症患者の介護人のため 6つのセルフケア方法

認知症患者を介護することは、とても大変なことです。肉体的にハードな仕事であることに加え、金銭や経済面の管理や、様々な介護ケアに関する調整など、様々なことが要求されます。もしあなたが介護をする立場にあるなら、いらついたり、孤立感やストレスなどで打ちのめされているかもしれません。それらは全て普通に起こる感情です！しかし、それをないがしろすると、あなたにも、そして周りの人にとっても、悪い結果につながる可能性があります。大きなストレスや孤立、周囲からの支援不足など、介護する側が抱えるものが原因となり、高齢の認知症患者への虐待リスクが高くなってしまいます。私たちの誰もが皆、充実した日常生活を過ごし、社会に参加するすべを持つべきです。皆さんの心と体の健康を確かなものにする、6つの方法をご紹介します：

## □ #1. 自分自身のケアをする。

- 休めるときに休む。
- 家族や親しい友人に電話をする、もしくは、外で静かに座る。
- 地元地域のサポート・グループに入る。
- 自分の限界に達したことがわかる。

## □ #2. 助けを求める。

- 家族に助けを求める。
- レスパイト(介護疲労を軽減するための)ケア、食事の宅配サービス、高齢者デイサービス、ケアマネジメントなどの支援サービスを利用する。
- 個人で手配できる介護人や家事代行サービスなど雇う。

## □ #3. 対応に困る行動に対する適切な対処法を学ぶ。

- 介護される人の行動を観察し、問題がある場合は専門家と相談する。
- 認知症について学び、扱いや対応が難しい行動にどのように対処するかを学ぶ。

(裏面へ続く)



NATIONAL ASIAN PACIFIC  
CENTER ON AGING

[www.napca.org](http://www.napca.org)

# 認知症患者の介護人のための 6つのセルフケア方法

(表面の続き)

- ❑ #4. 「ストレスの引き金になるもの」を見極める。
  - 介護ストレスを特に増幅させる要因は何かを知る。
  - 自分の体調をチェックし、ストレスで身体や行動に現れる症状に気付くこと
- ❑ #5. 高齢者虐待について学ぶ。
  - 高齢者虐待には様々な種類があることを知り、虐待の危険信号や未然に防ぐ方法を知る。
  - 詳しい情報はこちらの全国高齢者虐待センター(National Center on Elder Abuse)のウェブサイトまで: <https://ncea.acl.gov/FAQ.aspx>
- ❑ #6. 声に出して言う! 虐待の防止と取り組みは私たち次第です。
  - 家族や友達に、高齢者虐待につながる要因や解決法を教え、虐待について取り組み、防止するために一人一人ができることについて話す。
  - 高齢者虐待の疑いがある場合は、地元地域のアダルト・プロテクティブ(成人保護)サービス局か長期ケア・オンブスマン・プログラムに連絡する。

## 誰に助けを求めればいいのか？

アダルト・プロテクティブ(成人保護)サービス:

長期ケア・オンブスマン・プログラム:

地元地域の団体:

エイジング・アンド・ディスアビリティ・リ  
ソース・センター(高齢化障害情報センター):

アルツハイマー病協会24時間ヘルプライン: 800-272-3900

本プロジェクトの一部は、ロバート・チン基金、及び、在ワシントンDC20201の米国保健福祉省コミュニティー・リビング局の補助金を受け行われました。政府支援金を受け行われたプロジェクトの遂行者は、その結果を自由に表明することが奨励されています。このため、表明された見解や意見は、必ずしもコミュニティー・リビング局の正式な見解を表すものではありません。



NATIONAL ASIAN PACIFIC  
CENTER ON AGING  
[www.napca.org](http://www.napca.org)

**NCEA**  
National Center on Elder Abuse