

ヘルス

health

もっと楽しく
もっと長く

大病を患い入院したり、介護を必要とする家族が発生したとき。

勤めをやめて看病や介護に専念する方は少なくありません。看病や介護はそばについておく必要がある場合が多

いので、介護疲労軽減のため訪問介護のヘルパーをお願いしたり、通所サービスを利用していることと思います。か

す。親戚や近所の方、ぜひお声掛けをお願いします。

介護うつ 施設の利用や 社会的交流を

最近、不安やストレスによるうつ病が話題になりますが、看病や介護に当たる介護者に「介護うつ」が存在

を楽しむことは難しいですが、介護保険制度を上手に使うことで、介護者の心身の安定を保つ必要があることを必要で

かと拝察します。介護には有給休暇はないと思われていますが、宿泊ができるサービス、すなわちショートステイや小規模多機能型居宅介護施設を定期で利用して、介護者の介護疲労や介護うつを予防することをお勧めします。（宮崎市・有限会社ケアプロセス代表 吉野喜裕）

いきいきネット