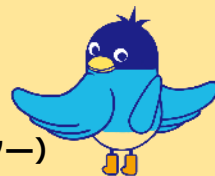




## 介護のお役立ち情報 第1号

発行：池尻あんしんすこやかセンター（地域包括支援センター）

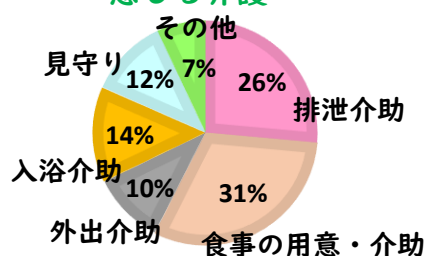


当センターが開催している介護者同士がそれぞれの境遇について語り合う介護者会「おしゃべりカフェ」の活動形態や介護者への情報発信のあり方を考えるため、2022年4月、介護者を取り巻く現状について介護者103名に対しアンケートを実施しました。アンケートの中で介護に関する情報誌を希望する声が上がりましたので、今後、定期的に介護のお役立ち情報誌を発行します。

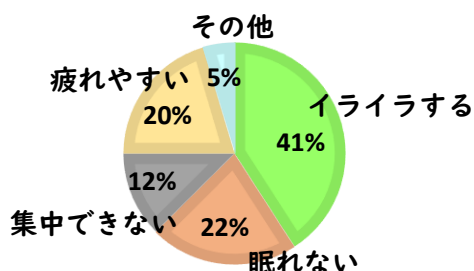
### 【2022年4月 介護者に対するアンケート調査から】

#### ○介護者が大変だと

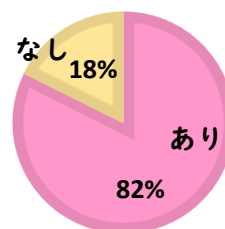
##### 感じる介護



#### ○介護者に現れる身体症状



#### ○要介護者がサービスを未利用の 介護者の心理的負担の有無



#### ～介護者が心理的負担を軽減するための工夫～

- ・犬の散歩をする
- ・ジョギングしたり散歩する
- ・趣味を楽しんでいる
- ・カラオケで発散する
- ・同じ環境下にいる知人と会って話をする
- ・孫と話をする
- ・テレビを見ながらクロスワードパズルをして息抜きしている
- ・外出して発散する など

少しの時間で介護者の方が工夫したり、何らかのサービスを導入することで心理的負担を軽減している傾向がみられます。



#### 介護保険事業者の職員からの声

○ヘルパーが入ることへの抵抗がある要介護者は多いが、ヘルパーを定期的に活用することで信頼関係ができていくと、介護者から介護の事や介護以外の事も話ができるようになり、心理的負担の軽減に繋がることもあります。

○デイサービスの朝の送迎時間の電話で、ご家族の声に元気がなかったり、疲れている感じを受ける時は、「何か困っていることはありませんか？」などと聞くようにしています。

○デイサービスでは連絡帳を活用しています。デイサービスの様子を伝えると同時に、質問等にはしっかり返答し、直ぐに解決できない事でも「一緒に考えましょう」と伝え、一人（ご家族）で抱え込まない様に声かけをしています。日頃介護されている事をねぎらいながら信頼関係を築くよう心掛けています。

○介護されているご家族が、日頃何に困っているのか、不安に思っている事などを話せる場として「家族会」を年に1度行っています。ご家族同士で「我が家はこんな工夫をしている」や、「自分だけでなく皆も同じように頑張っている事がわかり心が軽くなった」と参加された方々からご意見を頂戴します。毎年、「家族会」を楽しみにしてくれるご家族もいらっしゃいます。



介護者の皆様から「こんな情報が欲しい！」のお声を募集しています。  
池尻あんしんすこやかセンターまでご連絡をお待ちしています！

## ～介護者向けのおしゃべりカフェ～

令和4年度は下記のスケジュールで開催しています。少しの時間でも誰かに話を聞いてもらえるだけで心理的負担が軽減するとアンケート結果から窥えます。個人情報厳守しますので、ぜひ、お気軽にお立ち寄りください。

令和4年度  
介護をしている方、介護に備えたい方のための  
**池尻おしゃべりカフェ**

たくさん話して、気分転換しませんか？  
日々の介護への思いや、同じ介護仲間聞いてみたいこと、工夫していることなど、ゆっくりおしゃべりしましょう。介護中の方も、今後に備えて介護について知りたい方も大歓迎です♪

|              |              |              |              |               |
|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 6月23日<br>(木) | 7月28日<br>(木) | 8月25日<br>(木) | 9月22日<br>(木) | 10月27日<br>(木) |
|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|

14時～15時

|               |              |              |
|---------------|--------------|--------------|
| 11月24日<br>(木) | 1月26日<br>(木) | 3月23日<br>(木) |
|---------------|--------------|--------------|

10時～11時

※途中参加・退出OKです！

★当面の間、開催時間を短縮して開催します。ご了承ください。  
★マスクの着用と手指消毒をお願いいたします。  
★体調が優れない方は参加をお控えください。

**<場所> 池尻まちづくりセンター3階**

●問い合わせ・連絡先  
池尻あんしんすこやかセンター 03-5433-2512

## ～介護マーク～

「介護マーク」は、介護をする方が、介護中であることを周囲に理解していただくため、静岡県で考案されたものです。厚生労働省を通して、世田谷区でも「介護マーク」の普及を図っています。ご希望の方は当センターまでご来所ください。

**介護をする人にやさしい社会へ**

介護マークを  
ご活用  
ください！

**介護マークとは**

介護をする方が、介護中であることを周囲に理解していただくためのマークです。

**こんなときに**

- 介護をしていることを周囲にさりげなく知ってもらいたいとき
- 外出先などで、付き添うとき

**介護マークは  
ここでお渡ししています**

- 各あんしんすこやかセンター（区内に28ヶ所あります。）
- 世田谷総合支所 保健福祉課
- 北沢総合支所 保健福祉課
- 玉川総合支所 保健福祉課
- 砧総合支所 保健福祉課
- 烏山総合支所 保健福祉課

問合せ先 世田谷区 高齢福祉部 介護予防・地域支援課  
 電話：03-5432-2954 FAX：03-5432-3085

# お問合せ・連絡先はこちら



## 池尻あんしんすこやかセンター

- 電話 03-5433-2512
- FAX 03-3418-5261
- 住所 世田谷区池尻3-27-21  
池尻まちづくりセンター内
- 窓口開設時間  
月～土 8時30分～17時  
日、祝祭日、年末年始 お休み

※あんしんすこやかセンターは  
福祉の相談窓口です

