

介護者の会だより

第 185 号

発行 令和 7 年 5 月 1 日

淡路市地域包括支援センター

電話 0799-64-2145

桜の季節も過ぎ、早くも初夏の訪れを感じる季節となりましたね。皆さんはお花見をしましたか？

私は先日、介護者の会でお花見に参加しました。一人で見えるお花見もいいものですが、みんなと見るお花見は楽しみが倍増でいいですね



5月と言えば、GW、こどもの日、母の日等楽しいイベントがたくさんある反面、新年度、新生活など新しい一年が始まり、お疲れが出てくる頃だと思います。

その上、ご自宅で介護されている方は、昼も夜も関係なく365日気の休む間が無いですね。上手に気分転換や休息をしていきましょう。



今回は、私が関わっていた、ひとり暮らしの高齢女性のお話をさせていただきます。

関わり始めは元気でしたが、加齢と共に、徐々に物忘れ症状が出だし、ご近所トラブルや生活の中で混乱する事も増え、支援の手が多くなりました。島外のご家族に来てもらう回数も段々と増え、自宅での一人暮らしも難しくなり、グループホームの入所となりました。

ご家族も介護のしんどさから解放された反面、お母様を自宅で過ごさせてあげることが出来なかった罪悪感と両方の感情がある様子でした。

入居された現在は、グループホームでやりがいや趣味を発揮しながら楽しく過ごしています。面会に来てくれたご家族と外出する事もあり、毎年、母の日のこの時期には、素敵なカーネーションがご本人の元に届きます。

自宅でなくても、ご家族と会う事ができ、その人らしさが発揮できる環境で過ごせる事が、幸せのカタチかもしれませんね。

暑い日も少しずつ増えてきました。水分補給をしっかりと行いながら、適度に運動し、心身ともに健康的な毎日を過ごしていきましょう。



淡路市では「介護者の会」や「家族介護教室」など、介護や福祉にちなんだ会が定期的に開催されています。

◇日頃の介護について話したい方

◇ストレス発散したい方

◇介護について学びたい方

◇リフレッシュを兼ねて小物づくりなど活動したい方

◇介護を支援するケアマネジャーさんなど

※日時・開催場所等の詳細は、裏面に掲載しておりますのでご覧ください。