



介護 ストレス について知ろう

「あなたのその「悩み」
抱え込まないで」

心の負担を軽くする 「5心得」

「ご自身らしくいられる介護」が最も望ましい介護とされています。

オレンジカフェを 開催します

当センターでは、認知症の方を支える介護者が集い、お互いに話をする事で、気分転換や情報交換ができるよう、「オレンジカフェ」を開催します。普段、介護を頑張っている皆さんの「息抜き」の時間になれば幸いです。ぜひご参加ください。

日本は超高齢社会により、介護はとも身近になりましたが、長くなるほど心身に負担がかかり、ストレスがたまるものです。大切な人の介護となれば、つい無理をしがちになってしまいます。また、介護は身近であるにも関わらず、家族にとっては未知の体験であり、結局、一番そばに居る人が介護を背負うことになりがちです。



介護ストレス チェックリスト

下のチェックリストに該当する項目が多い人ほど、支援の必要性が高い状態になります。

「もるりさん、ありがとうございます！」

- 介護の悩みを聞いてくれたり、相談のつてくれたりする人が身近にいない
- 介護生活の先行きが見えず不安になる
- 友達の付き合いや趣味の時間がとれなくなった
- おしゃれや社会のことに関心がなくなった
- 夜中に起こされるので慢性的に睡眠不足になった
- 疲れやすい、肩や首がこるなど、体の調子が悪くなった
- 介護は自分がんばらなければと思う



1. がんばらない
あるがままを受け入れ、がんばり過ぎなくていいんだと、まずは「ご自身」に優しくすることが第一です。
2. 抱え込まない
介護に追われ、周囲とのつながりが薄れていく傾向がありますので、同じ悩みを持つ仲間や、家族会などに参加し、抱え込まない意識を持ち続けましょう。
3. 弱音を吐く
「オレンジカフェ」に参加したり、信頼できる友人などに弱音やグチをきいてもらうことも、介護にはとても大切なことです。
4. くらべない
認知症の進み方や症状の現われ方は千差万別であり、介護に正解はありません。介護者

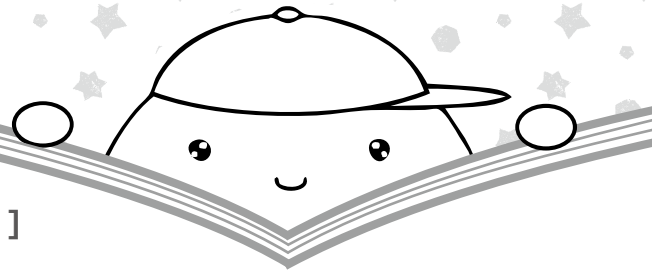
介護ストレス解消法

- ①介護記録をつけましょう。書くことにより自分を違う角度から冷静に見ることができ、心から冷静になることができます。
- ②家族、親戚などに積極的に介護の大変さを伝え、協力を得ることで、介護負担が大きくなりすぎないようにしましょう。
- ③とにかく誰かと話をしましょう。グチを聞いてもらうだけでも気分が変わります。
- ④介護サービスを上手に利用しましょう。



開催日時：10月26日(月) 14時00分
場所：麺ごう菜 (福祉会館向い)

ぴっぷちよう としょかん ぶっくんノート [10月号]



□開館時間 午前10時～午後6時
□休館日 毎週月曜日(祝日の場合は次の日) 12日、19日、26日
□館内整理日 28日(水)

29 (木) ぶっくん☆シアター (映画上映会)
午前10時～
参加無料!

※予約制です。図書館カウンターまたは電話にて予約を受付します。会場には飲み物のみ持ち込めます。(図書館 ☎85-3354)

ノウリン テン [NORIN TEN]

昭和の初め、冷害と飢饉に苦しむ東北で、稲塚権次郎は「美味しく、たくさん穫れる米と小麦」を作ろうと研究を続け、いま世界の小麦の80%の基となった「NORIN TEN」を育種した。“農の神”と呼ばれた男の人生を描く。

■監督：稲塚 秀孝

出演：仲代 達矢、松崎 謙二 ほか
2016 (平成28年) 公開。110分。



31 (土) としょかんまつり
①午前10時30分～午前11時
②午前11時30分～正午

絵本の読み語りユニット「よみしばい わおん」による絵本とピアノライブを開催します。予約制で定員は各回35名です。お申込みは図書館まで!

18 (日) ~ 11月1日 (日) 古本市
午前10時～午後6時

図書館カウンター横にて古本市を実施します。古い雑誌や、蔵書で同じものがある本、図書館の蔵書としないものを無料で持ち帰っていただけます。持ち帰りには利用者カードが必要です。また、開催にあたり古本回収箱を図書館・比布駅に設置していますので、ご家庭で不要となった本がありましたらお持ちください。

おすすめ 新着図書



1 「2020年6月30日にまたここで会おう」
瀧本 哲史 / 著

君たちは自分の力で、世の中を変えていけ! 2019年に病のため天逝した瀧本哲史。ずっと若者世代である「君たち」に向けてメッセージを送り続けてきた彼の思想を凝縮した「伝説の東大講義」を一冊にまとめる。

3 「ばんつさん」
たなか ひかる / さく

りんごばんつさん、くまさんばんつさん…。地面から、いろいろな「ばんつさん」が現れた。あっちを向いて、ぐっぐっぐっ。こっちを向いて、ぐっぐっぐっ。並んで体操を始めるけれど…。ヘンテコすぎてクセになる、楽しい絵本。

2 「対極」
鬼田 隆治 / 著



合法的に暴れるためにSATに志願した“悪童”中田。異例の抜擢を経てSIT係長になった“エリート”谷垣。立場も性格も信条もまるで異なる2人は衝突を繰り返しながら、謎のテロ集団と対峙し…。ポリス×ピカレスク小説。