

介護をする方へ ～こころの健康 “気づき”シート～

～気づかないうちに介護疲れが
たまっていませんか～

チェック☑して、
今の状態を確認してみましょう。

- 介護やお世話を代わってくれる人がいない
- 介護のことを相談できる人がいない
- 気分転換できない
- 介護やお世話のために家事や仕事に影響が出ている
- だるくて意欲がわからない
- わけもなくイライラする
- 食欲がなく、体重が減っている

1つでも該当する場合、意識して休んだり、話をする時間を作りましょう。

【発行】大野市健康長寿課
(大野市地域包括支援センター)

TEL 0779-65-5046



介護者自身のケア

～自分自身をいたわる心を忘れずに～



・セルフケアを取り入れる
気分転換する時間、呼吸法・ストレッチ等、好きなことを5～10分でも取り入れましょう。

・ベストではなくベターな介護を
「〇〇しなくちゃ、させなくちゃ」を
「△でもいいか」に変えてみましょう。

・おしゃべりする時間をつくろう
色々な人と会話できる時間を意識的に作りましょう。
市では認知症カフェといって、認知症の方や在宅で介護する家族の方などが参加してお話ができる場があります。

認知症カフェ

～認知症ケア専門士、看護師等専門職が対応しています～

認知症や介護のことなど、ゆっくり話をする
ことができます。



	◆結の カフェ◆	◆心むすび カフェ◆	◆オレンジ カフェ◆	◆やわらぎ カフェ◆
開催日	第2日曜日 午前9時半 ～12時	第2木曜日 偶数月： 午前10時 半～1時 奇数月： 午後0時半 ～3時	第3金曜日 午後1時～ 3時	第4日曜日 午後1時半 ～3時45分
場所	県民 せいきょう 大野きらめき (大野市天 神町3-21)	ショッピング モール Vio (大野市鍛 掛17-17- 1)	小規模 多機能型 居宅介護 事業所 和が家 (大野市中 掘52-6-8)	社会福祉 法人 大野和光園 (大野市篠 座79-11)
連絡先	電話 66- 1211	電話 65- 5046	電話 69- 1108	電話 66- 6660

※都合により日程や場所が変更となる場合も
あります。
詳しくは、連絡先へお問い合わせください。

～ひとりで悩まず、ご相談ください～



高齢者・介護の相談窓口

- 大野市地域包括支援センターは、高齢者の介護、生活のこと等の相談を受け付けています。

名称	電話番号	時間	担当区域
大野市地域包括支援センター (大野市役所健康長寿課結とぴあ2番窓口)	65-5046	平日 8:30~17:15	全域

- 在宅介護支援センターは、地域包括支援センターの協力機関として、地域の高齢者の身近な場所で、相談を受け付けています。

・介護されている家族の方を対象に家族介護教室(年間3回程度)の運営も行っています。

(対象の方にはご案内の通知が届きます。お気軽にお問い合わせください。)

名称	電話番号	時間	担当区域
大野市在宅介護支援センター 大野和光園	66-6660	平日 8:30~17:15	旧開成中学校区
大野市社会福祉協議会 大野市在宅介護支援センター	65-8773	平日 8:30~17:15	旧陽明中学校区
大野市在宅介護支援センター 聖和園	66-1874	平日 8:30~17:15	旧上庄・尚徳中学校区
和泉在宅介護支援センター	78-2900	平日 8:30~17:15	旧和泉中学校区

- かかりつけ医～自分のことを知ってもらっているかかりつけ医をもちましょう～



心身の不調の相談

不眠症状やストレスから生じる心身の不調に対する相談をかかりつけ医にしましょう。

介護保険申請に関する相談

介護サービスによる支援が必要な場合、介護保険の申請に関する相談をかかりつけ医(※)にしましょう。(※介護を受けている方のかかりつけ医)

介護保険の申請は健康長寿課窓口にて受け付けています。

受付後、かかりつけ医に介護を受けている方の体の状態等を確認する手続きを行います。

事前に相談ができていると手続きがよりスムーズです。