

令和2年度認知症高齢者の家族のつどい

第1回テーマ 認知症の人を介護しているあなたへ①

## 「頑張りすぎない介護のコツ」

認知症とわかっていても  
つい怒ってしまう

誰もねぎらいの言葉  
をかけてくれない



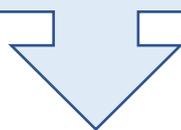
疲れ切ってしまった…

家族など身近な人が認知症になり、介護をすることになったとき、どんな風に接すればいいか、戸惑ったり、不安になったりすることがあると思います。

また頑張っているのに周囲に理解してもらえないストレスで、心身ともに疲れてしまうことはありませんか？

### 認知症介護でストレスをためないコツ

介護する人が健康であるためには、周囲の協力や理解、介護福祉サービスの利用などによって、できるだけ役割を分担し、介護者のストレスを軽減することが大切です。あなたの心と体をいたわりましょう。



「大切な人を介護している**あなたも大切な一人**です」

一人がかかえ  
こまないで介護  
仲間をつくろう

自分をほめて  
あげよう

がんばり  
すぎない

健康に気をつけ  
自分を大切に

腹が立って  
あたりまえ

知識をもとう

認知症を  
隠さない