

相談窓口

お近くの地域包括支援センターやお住まいの市町村の窓口へご相談ください。

● 地域包括支援センター

認知症をはじめ保健・医療・福祉の様々な相談にのり、
高齢者の生活を総合的に支援します。

大分県ホームページで検索

大分県 地域包括



(連絡先記入欄)

認知症介護の電話相談（公益社団法人 認知症の人と家族の会 大分県支部）

認知症について、認知症の方やその家族の方が相談できる電話相談窓口です。

☎ (097) 552-6897 (大分市) ☎ (0972) 22-7708 (佐伯市)

電話相談：平日（火曜日～金曜日 10時～15時 ※祝日を除く）

各地の集い 日時・場所などをお問い合わせください。

男性介護者の集いも
あります！

大分県高齢者総合相談センター（大分県社会福祉介護研修センター）

高齢者の生活全般・福祉用具についてのご相談に応じます。

☎ (097) 558-7788

相談日時：（一般相談）火曜日～日曜日 8:30～17:00 ※平日の祝日、年末年始を除く

（専門相談）各分野の専門家が直接相談に応じます。

詳細は直接お問い合わせください。

大分いのちの電話

さまざまな不安や悩み、心配ごと

☎ (097) 536-4343 24時間対応



こころの電話

（大分県こころとからだの相談支援センター）

精神保健をめぐるさまざまな問題や悩み
について、電話で気軽に相談できます。

☎ (097) 542-0878

受付：月曜日～金曜日（祝日除く）

9:00～12:00 13:00～16:00

よりそいホットライン

生活上の様々な問題とこころの相談

☎ (0120) 279-338 24時間対応



成年後見制度

認知症などにより判断能力が不十分なため、自分自身で契約や財産管理が難しい場合に、その人の権利を擁護するために、家庭裁判所が適任と思われる成年後見人等を選任し、法的に支援する制度です。成年後見制度の利用や申立てについてのご相談は、お住まいの市町村、またはお近くの地域包括支援センターや家庭裁判所にご相談ください。

日常生活自立支援事業（あんしんサポートセンター）

認知症などで判断能力が不十分なため日常生活に困っている方に、福祉サービスの利用や日常的な金銭管理などのお手伝いをします。詳しくはお住まいの市町村社会福祉協議会にご相談ください。



地域みんなで支え合おう

～介護に悩んでいませんか？困ったときはお互い様～



高齢者の介護は、介護する側も受ける側も不安や孤独を感じて、疲れ切ったり、追い詰められる場合があります。

介護する人や受ける人が孤立しないよう、地域の協力や公的支援などを通して、無理のない介護をしましょう。

大分県

こんなことをしていませんか？

- 何回も同じことを聞くので、つい無視したり、大声を出すことがある。
- 何度も同じ失敗をするので、たいたり、つねったりすることがある。
- 勝手に外出するのを防ぐために部屋に閉じ込めている。
- 年金や貯金通帳などを管理し、本人に無断で使っている。
- お金がかかるので病院受診や介護サービス利用をさせていない。
- 汗をかかないようなので、入浴や着替えをあまりさせていない。
- 高齢だから食事や水分は少量で良いと思い、制限している。
- 人前で着替えさせたり、オムツを替えたりしている。



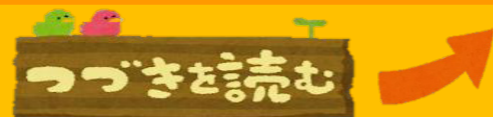
このようなことは、様々な要因が重なり合って発生することが考えられます。



上記のような状況は、介護する人に精神的・身体的な負担がかかりやすくなります。

このような時は...

「心や体の負担を軽くする方法」があります



抱え込まずに、誰かに相談しましょう

介護の悩みや思いをひとりで抱え込まずに、周囲に相談してみましょう。ケアマネジャーや地域包括支援センターの他、介護を経験した人などに相談したり、思いを聞いてもらいませんか。

近くのどこに
そのような集まりがあるか、
地域包括支援センターなど
に聞いてみましょう

家族の集いやオレンジカフェなど、
地域の人たちが集う情報交換の場があります

地域の人や介護・医療の専門家などが集う「家族の会」「オレンジカフェ」などへの参加がお勧めです。他の人の介護体験から学ぶことができ、息抜きができたたり、気持ちが楽になったりします。



オレンジカフェとは『認知症カフェ』のことです。

オレンジカフェは、軽度・若年性を含む認知症の方やそのご家族と専門職や地域の人・ボランティア・学生さんなどが参加しています。お茶やコーヒーなどを楽しみながら、会話やゲームによる交流などを通して、みんなで支え合う場となっています。



(各オレンジカフェごとに独自のプログラムで運営されている場合もあります。)

介護サービスや様々なサービスを活用しましょう

デイサービスやショートステイなど、介護の方法や生活環境、ご本人の状況に合わせた介護サービスを利用することで、介護する人の暮らしを守るためにもサービスを上手に使ってください。介護サービスの利用やその他様々なサービスについては、地域包括支援センターや市町村担当課に相談しましょう。



がんばりすぎないで、自分をいたわる心を忘れずに

完璧な介護を
求めないように
しましょう

こうしなければいけないなどで縛られず、できなかったことより、うまくできたことで自分をほめるようにしましょう。介護の仕方がわからない時などは誰かに相談しましょう。

周囲の人にも
協力を
得ましょう

ひとりで考えていると、悩みごとなどが頭から離れず、ストレスが大きくなることもあります。介護をしている状況は、周りの人には伝えにくいかもしれませんが、地域の人や友達などに介護をしていることを知ってもらうだけでも気持ちが楽になります。時には、地域の活動に参加したり、家族や友達、買い物ついでにご近所の人やお店の人と世間話をするなどで気分転換をしましょう。

自分のための
時間を作るように
しましょう

自分のための時間を作るようにして、1日に10分でも構わないので、趣味の活動をしたり、好きなことをして気分転換をしましょう。自分の心のケアやリフレッシュをすることで、気持ちの切り替えができて、介護をする時も心に余裕を持って対応することができるようになります。

