

# 認知症家族の相談Q&A



**Q** 何度も同じことを繰り返し言うのが我慢できなくなって、つい怒鳴ってしまいます。

**A**

全てを1人で抱え込んでいると介護のストレスと、怒鳴ってしまう事への後悔で自分を責め、追いつめるといった悪循環につながります。自分を責めず、周囲に相談してみましょう。



**Q** 昼と夜が逆転したり、徘徊が心配で睡眠時間がとれません。

**A**

睡眠の質が悪かったり、睡眠不足が続くと辛く、健康にも影響します。介護をする方が元気であることが認知症の方の安心につながります。他の家族がいる場合は役割分担を検討したり、専門機関(ショートステイ)利用などの相談をしてみてもはいかがでしょうか。



**Q** 介護が休みなく続くので自分の時間が取れません。

**A**

自分の時間を作るには介護保険サービス、介護保険外サービスがあります。自分自身を大切にしながら介護を続ける為にも、使えるサービスがあるか相談してみてもはいかがでしょうか。



**Q** 親が倒れて、介護をしないといけないのですが、仕事は辞めるしかないのでしょうか。

**A**

介護休業の制度を利用し、仕事をお休みして介護することができます。介護休業は、育児・介護休業法で定められた休業です。福岡労働局雇用環境・均等部指導課(☎092-411-4894)にご相談してみてもはいかがでしょうか。



## 周囲や相談機関に相談してみましょう

認知症の介護は、介護者1人の頑張りでは乗り切れるものではありません。病気の理解と周囲の方や専門機関との協力が必要です。認知症の方も、家族の方も自分らしく暮らしていくために

ひとり悩まないで気軽に相談し、無理なく続けられる環境づくりを考えましょう。

- ☆ 家族
- ☆ 地域包括支援センター
- ☆ 市役所高齢障害課
- ☆ ケアマネジャー
- ☆ 主治医
- ☆ 介護施設 など