



認知症サポート  
SOMPO  
笑顔倶楽部

Supported by



# 未来へのそなえ

## 認知症共生社会実現に向けて

超高齢化社会の抱える問題のなかでも、差し迫って重要性が高い認知症や介護に関して正しい理解に向けたコンテンツをみなさまに定期的に発信していきます。

### 第10弾 介護ストレスを解消するには？



介護は、介護をする側である介護者にも身体的な負担や精神的なストレスがかかる可能性があります。今後の変化が予想しにくく、長期間に渡る場合は、介護者に疲労やストレスが蓄積されていくこともあります。その結果、介護者自身の健康が損なわれてしまうことも珍しくありません。

### 介護の疲労や悩みが原因に

介護によって抱える負担には複数の種類があります。例えば、長時間の介護や夜間の介護

による睡眠不足、就寝・移動の介助などによる「身体的な負担」、要介護者の予想外の行動に対する対応や介護スタッフとのやり取りなどによる「精神的な負担」、さらに、介護用品代やデイサービスの利用料、介護離職に伴う収入の減少などによる「経済的な負担」があります。これら、身体的、精神的、経済的負担から介護ストレスを捉え、心身に不調をきたしてしまいう介護者も珍しくありません。

### 介護ストレスが引き起こす「介護うつ」

#### そして、これらの介護ストレスによって起こる「介護うつ」

「介護うつ」は正式な病名ではなく、介護が原因となって起こるうつ症状全般を指す言葉です。介護うつは、自覚症状がありません。また、介護によるストレスが原因であっても介護をやめるわけにはいかず、

ストレスの原因から離れることができない点も、介護うつへの対処を難しくしています。もし介護による疲れやストレスを感じていて、次の症状のうち心当たりが4つ以上ありかつ2週間以上症状が続く場合は「介護うつ」の可能性があるかもしれません。早めに心療内科や精神科などの専門医を受診しましょう。

#### 【介護うつの予兆】

- 食欲がない
- 気分が落ち込む
- 好きだったことに興味がなくなる
- 寝つきが悪かったり、熟睡できなかつたりする
- だるい、疲れが抜けない
- イライラしたり、攻撃的になったりする
- 集中力、注意力が低下した
- 不安感や焦燥感がある
- 自己肯定感がなく、ネガティブ思考になる … など



# 未来へのそなえ

認知症共生社会実現に向けて



認知症サポート  
SOMPO  
笑顔倶楽部

Supported by



## 介護ストレスを軽減するポイント

ここからは、介護ストレスの軽減方法を紹介します。

### ひとりで頑張り過ぎない

介護うつになりやすい方の特徴のひとつに、責任感の強さや完璧主義が挙げられます。介護はゴールが見えず長期戦になることが多いため、適度な息抜きを意識的にしていくことがポイントです。

介護をしながらこれまで通りの家事ができないことは当たり前だと構えて、介護以外の部分は「手抜きもあり」にするなど、完璧を目指さずにいることを心がけましょう。



### 相談相手を見つける

日常生活のなかで、誰かと話をすることはストレスの軽減につながります。友人や家族に弱音や愚痴は話せないという方は、ケアマネジャーなど介護の専門家に話したり、地域の相談窓口を利用したりする方法もあります。日々の介護で発生する不満や不安、悩みなどのストレスはひとりで抱え込まずに、誰かに話をすることで発散していきましょう。身近に相談できる相手がいると安心です。

### 休養や睡眠を十分に取る

介護をしていると、夜中の対応が発生し、介護者が十分に睡眠を取れなくなることがあります。睡眠不足になると、体力だけでなく精神力も減退してしまいます。ストレス軽減のためには介護者自身が十分な休息を取る必要があります。

ベッドのマットレスを好みのものに変えたり、リラックスできるアロマを炊くなどして、短時間でもなるべく質の高い睡眠を取れるように心がけましょう。

## 周囲の助けを借りて介護を続けましょう

介護をひとりで続けていくことはとても大変です。そのため積極的に周囲の助けを借りながら、介護を続けられる環境づくりが重要です。

全国の市区町村に設置されている地域包括支援センターでは、介護に関するさまざまな相談が可能です。また、民間企業が運営している介護の相談窓口もあり、専門家がアドバイスをしてくれるため積極的に活用しましょう。

### 介護に関する無料相談窓口

<https://www.wellbio.jp/>



介護のお悩みから施設紹介まで幅広くサポートします。

今回の記事は、 認知症サポート SOMPO 笑顔倶楽部 に掲載されている以下のURLより引用・転載しております。

**介護ストレスを解消するには？ 介護の負担を軽くする方法を紹介**

<https://www.sompo-egaoclub.com/articles/topic/1020>