



沖縄県介護保険広域連合

私たち沖縄県介護保険広域連合は
29の市町村の介護保険を運営して
います。

11月11日は、 「介護の日」です。

「介護の日」とは？

“介護について理解と認識を深め、介護従事者、介護サービス利用者及び介護家族を支援するとともに、利用者、家族、介護従事者、それらを取り巻く地域社会における支えあいや交流を促進する観点から、高齢者や障がい者等に対する介護に関し、国民への啓発を実施するための日”です。(厚生労働省)

そこで…

介護する側にも、される側にも やさしい、新しい介護の考え方をしてみませんか？

① 1人で介護を抱え込まない

- ・ 家族皆で介護を分担する
- ・ 他の介護をする人、介護を受ける人たちと悩みを話し合う



② 積極的にサービスを利用する

- ・ 早めにプロに相談する
- ・ サービスは自分に合ったものを選ぶ
- ・ 介護する人は自分の時間をつくりストレスを防ぐ



③ 現状を認識し、受容する

- ・ 介護する人は介護をするという現実を受け入れる
- ・ 元に戻そうとせず、本人が生活しやすい方法を見つける



④ 介護される側の気持ちを理解し、尊重する

- ・ 介護を受ける人の何かしようとする気持ち（自立）を大切にする
- ・ 介護を受ける人に介護する人のやり方を一方的に押し付けない



⑤ 出来るだけ楽な介護のやり方を考える

- ・ 介護を受ける人に出来ることはしてもらう
- ・ 介護用品や福祉用具を利用し、負担を減らす

