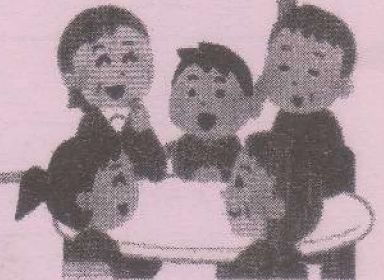


困りごとや悩みに気が付いたけど…

どうすれば良い？ 一人ひとりが出来ること

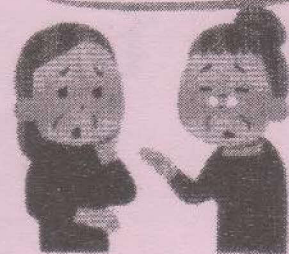
家庭でできること

- 家庭内でコミュニケーションを取りましょう。
- いろんな人と世間話をし、気分転換を図りましょう。
- 趣味活動など自分の時間を作りましょう。
- 「〇〇でなければいけない」と完璧を求めないようにしましょう。
- ケアマネジャーなどへの相談や、介護サービス、制度などの活用で介護の悩みや負担を軽くしましょう。
- 悩みや思いを1人で抱え込まずに、誰かに相談しましょう。



地域でできること

- 出会った時に元気がないと感じたら声をかけましょう。
- 近所同士で声の掛け合いや、日常生活であいさつを交わし、高齢者やその家族が孤立しないように見守りましょう。
- 介護をしている家族に対し、さりげないねぎらいや気遣い等、できることを無理のない範囲で協力しましょう。



まずはお気軽にご相談ください！

地域包括支援センターでは高齢者の権利を守るための活動を行っています。

セルフチェックリストや気づきのポイントでチェックがついた項目のほか、困ったり悩んだりしたときには **ほーかつ**(地域包括支援センター) にご相談下さい。
知り得た情報・秘密は厳守します。

