

認知症家族教室だより

「介護ストレスと上手につきあうには」



今年度は新型コロナウイルスの影響により認知症家族教室の開催中止が続いているため「認知症家族教室だより」を発行することになりました。少しでも皆さまのお力になれば幸いです。

介護疲れ溜まっていますか？

コロナの影響で…

「デイサービスが利用できず介護が大変」

「マスクをつけてくれない」「手洗いうがいをしてくれない」

「自分の気晴らしや外出がなかなかできない」など

皆さんの介護負担が増えていることが予想されます。

まずは皆さんの介護負担度をチェックしてみてください。



今回の担当
公認心理師 臨床心理士
近藤 麻耶

介護負担度チェック

【Zarit介護負担尺度（J-ZBI_8）】

	思わない	たまに思う	時々思う	よく思う	いつも思う
1.介護を受けている方の行動に対し、困ってしまうことはありますか	0	1	2	3	4
2.介護を受けている方がそばにいと腹が立つことがありますか	0	1	2	3	4
3.介護があるので、家族や友人と付き合いづらくなっていると思いますか	0	1	2	3	4
4.介護を受けている方のそばにいと、気が休まらないと思いますか	0	1	2	3	4
5.介護があるので、自分の社会参加の機会が減ったと思うことがありますか	0	1	2	3	4
6.介護を受けている方が家にいるので、友人を自宅に呼びたくても呼べないと思ったことがありますか	0	1	2	3	4
7.介護をだれかに任せたいと思うことがありますか	0	1	2	3	4
8.介護を受けている方に対して、どうしていいかわからないと思うことはありますか	0	1	2	3	4
荒井由美子, 工藤啓: Zarit介護負担尺度 (J-ZBI) 及び短縮版 (ZBI_8), 公衆衛生68: 216-219, 2004	合計				/ 32

合計点が高いほど、介護負担が大きい状態であると考えられます。

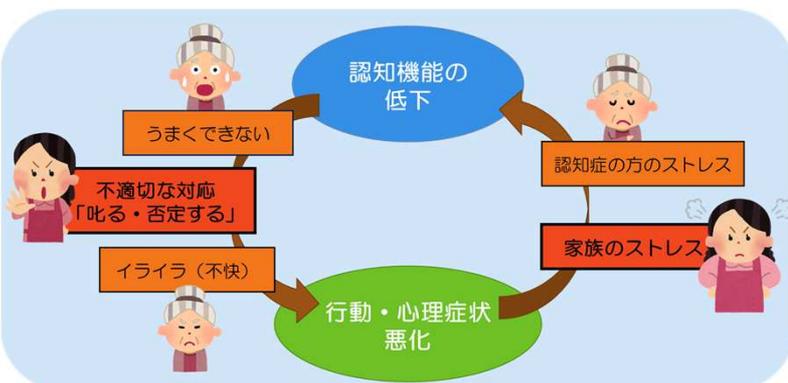
介護負担が大きかった方・・・

図のような**悪循環**になっていませんか？

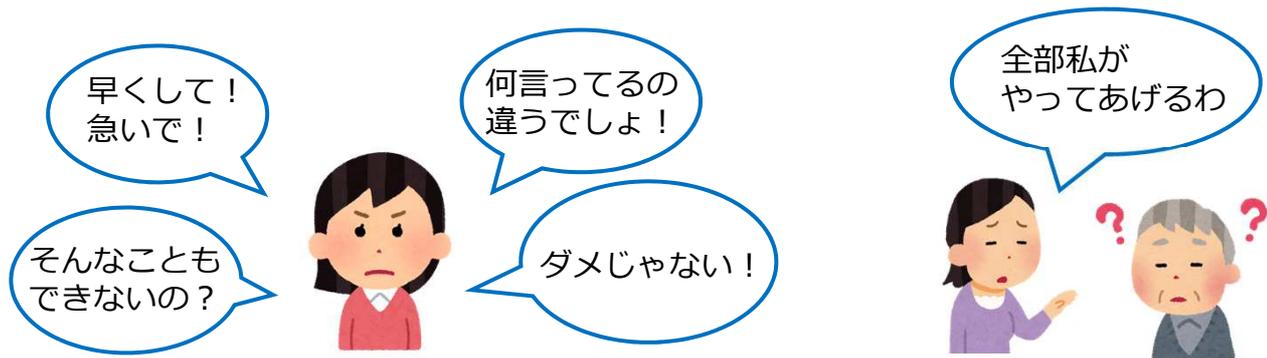
悪循環を好循環に変えていきましょう！

好循環にするためのポイント

- ① 適切な対応
- ② 介護ストレスの軽減



ついつい、こんな言い方や関わり方をしていませんか？



急かす、否定する、叱る、プライドを傷つける、過度に手伝うことは悪循環を引き起こす原因になります。

好循環を作るコミュニケーション

◆安心感を与えるようなコミュニケーションを心掛けましょう◆

- ✓相手の表情を見ながら感情を読み取る
- ✓相手の気持ちに寄り添う
- ✓無理に解決しようとしな
- ✓好きな話題、落ち着く話題に持っていく



わかりやすい言葉を用いる
簡潔に伝える
一度に多くのことを話さない



会話の中で役に立つ情報を使う

- ◆ご本人がよく覚えていること
故郷、家族、学校、友人、親戚、仕事、
趣味、季節の行事
- ◆大切な思い出
- ◆好きな話題
- ◆笑顔になる話題

ご家族と
一緒にやろう！

簡単リラックス法 ～漸進的筋弛緩法～

意識的に筋肉に力を入れて、ゆるめることでリラックスする方法です。
気分転換やリラックスしたいときにぜひ取り入れてみてください。

ホッとひと息
心に余裕を



- ◎首をすくめて
両肩を耳に向かって
しっかり持ち上げ
10秒キープ



- ◎息を吐きながら
すっと力を抜き
肩が楽になるのを
感じる

引用： <https://www.gentosha.jp/article/13148/>

* 認知症家族教室は茨木市より認知症地域支援・ケア向上事業の委託を受けて行っています