



介護者だより No.379

令和3年3月1日
多可町社会福祉協議会発行

3月と言えば卒業式ですね。今年の卒業式も新型コロナウイルス対策を行い、例年とは一味違った卒業式になりそうですね。

さて、多可町介護者の会では、2月18日につどいの開催を予定されていましたが、緊急事態宣言に伴い中止となりました。1日でも早くコロナが収束することを願うばかりです。介護のポイントでは、介護をしている方のストレスを軽減する方法について紹介しますのでご覧ください♪



介護のポイント☆「ストレスを軽減するためには？」

外出の自粛が求められ、要介護者と過ごす時間が長くなっている中、ストレスを感じることはありませんか？今回はストレスを少しでも軽減できればと思いその方法について紹介します。



①外気に触れる



感染のリスクを抑えるためには、外出を自粛することが1番効果的です。しかし、外出を自粛し、長時間、要介護者と閉ざされた空間にいることは、お互いストレスを溜め、いつ感情が爆発してもおかしくない状態です。そんなときは、5分でもいいので外気に触れる・花や草・土に触れる時間を作りましょう。

風にあたる、日光にあたる、森林浴、土の上を歩くなど、自然にふれる時間を作ることで不安傾向、抑うつ傾向が低下し、感情面でも安定する効果があることも知られています。



②心地よいものを使う



肌触り（触覚）や好きな色や形（視覚）、好みの香り（嗅覚）など、五感を意識して、身近なものに取り入れてみましょう。また、五感を意識していると、「タオルはゴワゴワした触り心地が好き！」など、自分の好みが明確になります。好きなものを意識するだけでも、気分が変わりますので、ぜひ試してみてください。



③介護独特の匂いや汚れの対策をする

疲れが溜まってくると、今まで気にならなかった匂いや汚れが気になってしまうことはありませんか？そんなときに試していただきたいのが介護臭に特化した消臭剤や汚れに特化した洗剤です。介護臭によって心身へのストレスが生じている人は少なくありません。臭い対策のストレス経験効果はあなどれないものです。一般の家庭洗剤より少し高価ですが、その価値は十分あります。心身への余力を残すためにも、ぜひ試していただきたい商品です。

書籍『がんばらない介護』橋中今日子著より

多可町介護者の会 3月のご案内

と き 令和3年3月16日（火）
午後1時30分～3時30分
と ころ 多可町社会福祉協議会本部（中区靴屋）
内 容 ビンゴゲーム
参加費 なし
持ち物 ビンゴゲームの景品（1人1つ）
〆切り 3月10日（水）



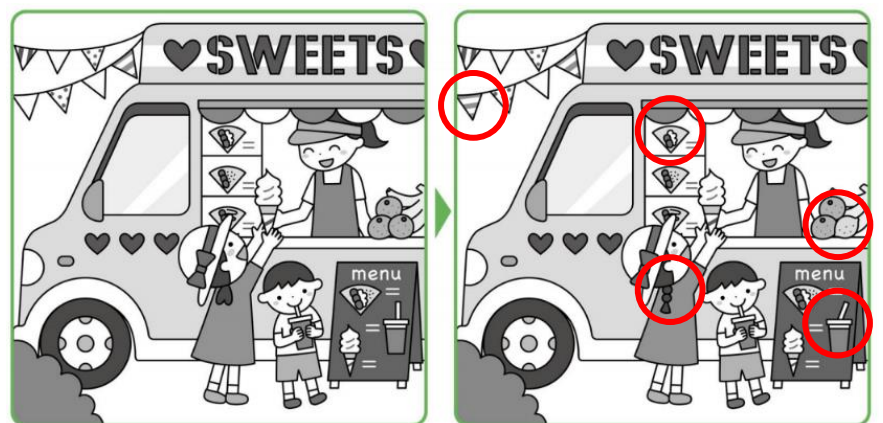
※各自新型コロナウイルス感染対策をお願いします。
※感染状況によっては中止となる場合があります。

今年度、最後のつどいです♪



※介護者だよりはみなさんから寄せいただいた赤い羽根共同募金の配分金を使って発行しています。

☆頭の体操☆ 先月号の解答です。
○で囲んでいるところが間違いの部分です。



《お問い合わせ、ご連絡先》

多可町社会福祉協議会

本部・中支部 32-3425

加美支部 30-8151

八千代支部 37-0360

