



# 元気庵通信

平成28年 9月

# スマイル



秋の気配も次第に濃くなり、穏やかな好季節となってきました。

先月は夏祭りを行いました、楽しんでいただけたでしょうか？今月は敬老会を予定しております。日ごろの感謝をこめた催しにしたいと思っております。季節の変わり目には体調を崩しやすくなります。体調管理に十分に留意してまいります。



## 8月のピカ1



夏祭りにバーベキューにスイカ割りなど楽しくすごせましたね！(^ω^)



暑さに負けず、外へでかけました！外には色々な発見がありましたね

ちよっとお口が開いちゃいましたが、ボール入れ！たくさんはいましたね



お誕生日おめでとうございませう！今年も元気に過ごしましょう！





## スタッフ紹介



小松 陽子 (夜勤 介護職)



ご利用者様の気持ちを大事に、かゆいところに届く介護をし、安全にお泊りができるように、努めてまいります。

## 10月の予定



6.7日 小枝のペン立て作り  
 11・13日 運動会  
 18・19・21日紅葉狩り  
 20日 誕生日会  
 26日 かぼちゃのクッキー作り  
 31日 ハロウィンパーティー

5.13.19.27日機能訓練士来所



### ストレス



### 在宅介護で生じるストレスとの付き合い方

### ストレス



在宅介護ではストレスを感じる事が多くあるでしょう。「自分の自由な時間が無い」・「夜もぐっすり眠る事が出来ない」・「腰痛が悪化した」等、介護をされておられる方は様々な悩みを抱えているかと思われます

#### ①頑張りすぎない

相手が自分の言う事を聞いてくれなかったり、よかれと思ってした事が裏目に出たりと、介護はなかなか自分の思い通りにいかない事が多くあります。例 えば、「きちんと着替えさせなければならない」や、「きちんと食べさせなければならない」等、責任感の強さや完璧な介護を目指すあまり、理想とのギャップにストレスが生じる場合があります。「**これ位でいいかな**」と**自分自身のハードルを下げる事も時には大切です**。

#### ②介護サービスを上手く使ってリフレッシュ

自宅で一日中、365日介護をするのはとても大変です。要介護度によって、利用できるサービスの量等は少し違っていますが、デイサービスなどのサービスを利用し、相談する事も可能です。外出中に自分自身の好きな事をしたり、用事等を済ます事もできます。ショートステイを利用すれば、旅行等で自分自身のリフレッシュもできます。後ろめたい気持ちもあるかもしれませんが、自分自身の心にゆとりが無ければ良い介護はできません。

#### ③相談する

1人で在宅介護をするのは大変難しい事です。介護する人数や相談できる人数は多ければ多い程良いでしょう。家族・ご近所の人・友人等助けてもらえる人には助けをもらいましょう。全て私がしなければと背負い込む必要はありません。地域包括支援センターや役所等にも相談窓口は設けられていますので、自分自身が潰れてしまう前に相談しましょう。



## デイサービス元気庵 薬円台店・松が丘店

薬：船橋市薬円台6-19-33 TEL047-467-7644 Fax047-402-6588

松：船橋市松が丘 3-26-7 TEL047-407-1771 Fax047-407-1747