

認知症介護を行っている
ご家族の方へ

今回は在宅で認知症介護を行っているご家族の心の負担を軽くする心得を紹介したいと思いま

1. 頑張りすぎない

家族はご本人のために熱心に介護されていることが多いですが、介護者ご自身が疲れてしまうことも多いので「頑張りすぎなくてもいいんだ」とまずはご自身に優しくすることが大事です。

2. 抱え込まない

「認知症を知られたくない」など様々な想いで介護を一人で抱え込むケースが少なくありません。認知症が進むにつれ、ご本人もご家族も周囲との繋がりが薄れていく傾向があります。同じ悩みを持つ仲間や家族の会等と繋がり、抱え込まない意識を持ち続けましょう。

3. 弱音を吐く

介護をしている中で不満ややりきれない気持ち

は当たり前です。家族介護の会に参加したり、信頼できる友人に話を聞いてもらうなどして、弱音や愚痴を少しずつ「きちん

4. 終わりを考える

認知症は進行していくもの。どの症状にも「終わり」があります。道迷いで、目が離せなかった人も歩くことが難しくなれば症状がなくなりま

す。妄想や幻覚などの症状も、時が来ればそれすらも失われていきます。目の前の苦しみがいつ終わるか、本当に終わるか分からない苦しさはありますが「いつか終わるもの」と気を長く持ち、その終わりを迎える時にご本人もご家族も笑っていただけるよう「いま」を過ごしてください。

【地域の皆さまへ(お願い)】

新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため、次のような取り組みを行っております。ご理解とご協力をお願いいたします。

【診療所】

○診察を受ける方および付き添いの方全員のマスク着用、手の消毒、検温をお願いしております。

○診療所内の消毒と換気を毎日実施しております。

【老健施設】

○原則として、入所者への面会・外泊を禁止しております。

○通所リハビリ利用者には毎日の体調確認と検温を実施しております。

○施設内および送迎車両の消毒と換気を毎日実施しております。

※泉崎公開講座は当面の間、開催を見合わせます。

診療所外来4月担当医

泉崎南東北診療所 ☎0248-53-2415

【お願い】 発熱症状、強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)、味やにおいを感じない(味覚・嗅覚障害)などの症状がある方は、医療機関を受診する前にかかりつけ医または県の受診・相談センター(電話 0120-567-747)へ連絡してください。

	月	火	水	木	金	土	日/祝祭日
午前 受付時間 8:30 ~ 11:30	小林利男 整形外科・内科	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科 4/8.15.22診療	総合南東北病院 心血管外科	休 診
		内藤 梓 消化器内科・外科		内藤 梓 消化器内科・外科	飯村宗也/磯野寛 眼科 11:00受付終了	内藤 梓 消化器内科・外科 第2.4土曜日診療	
午後 受付時間 13:30 ~ 16:00 (水曜日は 14:30)	北原正樹 内科・形成・皮膚・禁煙	内藤 梓 消化器内科・外科	内藤 梓 消化器内科・外科 14:30受付終了	小林利男 整形外科・内科 4/21.28診療	内藤 梓 消化器内科・外科 4/8.15.22診療	小林利男 整形外科・内科 第1土曜日のみ診療	
	緑川博文 心血管外科 4/4のみ診療			内藤 梓 消化器内科・外科		内藤 梓 消化器内科・外科 第2.4土曜日診療	
	4/4 月曜午後 (14:00~16:00)			八木正樹 小児科 4/14.21.28診療		小鹿山博之 内科・脳外科 第3土曜日のみ診療	

※都合により診療時間や医師の変更がある場合がありますので、詳しい診療案内等は当診療所へお電話にてお問い合わせください。(☎0248-53-2415)
※日曜・祝祭日・年末年始の休日の当番医は☎0248-23-9909(しらかわ情報センター)で確認いただけます。

※火・木曜日(午後)の整形外科は、小林利男先生がコロナワクチン集団接種会場へ出張の為、休診となる日があります。午前中の受診にご協力ください。
小林利男先生、午後休診の日程は下記となります。
4/5.7.12.14.19.26午後休診となります。