

認知症患者の介護人のため 6つのセルフケア方法

認知症患者を介護することは、とても大変なことです。肉体的にハードな仕事であることに加え、金銭や経済面の管理や、様々な介護ケアに関する調整など、様々なことが要求されます。もしあなたが介護をする立場にあるなら、いらついたり、孤立感やストレスなどで打ちのめされているかもしれません。それらは全て普通に起こる感情です！しかし、それをないがしろすると、あなたにも、そして周りの人にとっても、悪い結果につながる可能性があります。大きなストレスや孤立、周囲からの支援不足など、介護する側が抱えるものが原因となり、高齢の認知症患者への虐待リスクが高くなってしまいます。私たちの誰もが皆、充実した日常生活を過ごし、社会に参加するすべを持つべきです。皆さんの心と体の健康を確かなものにする、6つの方法をご紹介します：

□ #1. 自分自身のケアをする。

- 休めるときに休む。
- 家族や親しい友人に電話をする、もしくは、外で静かに座る。
- 地元地域のサポート・グループに入る。
- 自分の限界に達したことがわかる。

□ #2. 助けを求める。

- 家族に助けを求める。
- レスパイト(介護疲労を軽減するための)ケア、食事の宅配サービス、高齢者デイサービス、ケアマネジメントなどの支援サービスを利用する。
- 個人で手配できる介護人や家事代行サービスなど雇う。

□ #3. 対応に困る行動に対する適切な対処法を学ぶ。

- 介護される人の行動を観察し、問題がある場合は専門家と相談する。
- 認知症について学び、扱いや対応が難しい行動にどのように対処するかを学ぶ。

(裏面へ続く)



NATIONAL ASIAN PACIFIC
CENTER ON AGING

www.napca.org

認知症患者の介護人のための 6つのセルフケア方法

(表面の続き)

- ❑ #4. 「ストレスの引き金になるもの」を見極める。
 - 介護ストレスを特に増幅させる要因は何かを知る。
 - 自分の体調をチェックし、ストレスで身体や行動に現れる症状に気付くこと
- ❑ #5. 高齢者虐待について学ぶ。
 - 高齢者虐待には様々な種類があることを知り、虐待の危険信号や未然に防ぐ方法を知る。
 - 詳しい情報はこちらの全国高齢者虐待センター(National Center on Elder Abuse)のウェブサイトまで: <https://ncea.acl.gov/FAQ.aspx>
- ❑ #6. 声に出して言う! 虐待の防止と取り組みは私たち次第です。
 - 家族や友達に、高齢者虐待につながる要因や解決法を教え、虐待について取り組み、防止するために一人一人ができることについて話す。
 - 高齢者虐待の疑いがある場合は、地元地域のアダルト・プロテクティブ(成人保護)サービス局か長期ケア・オンブスマン・プログラムに連絡する。

誰に助けを求めればいいのか？

アダルト・プロテクティブ(成人保護)サービス:

長期ケア・オンブスマン・プログラム:

地元地域の団体:

エイジング・アンド・デイスアビリティ・リ
ソース・センター(高齢化障害情報センター):

アルツハイマー病協会24時間ヘルプライン: 800-272-3900

本プロジェクトの一部は、ロバート・チン基金、及び、在ワシントンDC20201の米国保健福祉省コミュニティー・リビング局の補助金を受け行われました。政府支援金を受け行われたプロジェクトの遂行者は、その結果を自由に表明することが奨励されています。このため、表明された見解や意見は、必ずしもコミュニティー・リビング局の正式な見解を表すものではありません。



NATIONAL ASIAN PACIFIC
CENTER ON AGING
www.napca.org

NCEA
National Center on Elder Abuse

心理的な虐待

心理的虐待とは、高齢者に苦悩や苦痛など精神的苦しみをもたらすことです。

心理的虐待は以下のような要素も含みます：

- 怒鳴ったり、いじめたりする；
- 侮辱したり、悪意ある言葉をかける；
- 暴力や、世話を放棄することで脅かす；
- 脅したりけなしたりする；
- 屈辱(感)を与える；
- ハラスメント(嫌がらせ)をする；
- 高齢者を子供扱いする；
- 高齢者を家族や友人、地域社会から孤立させる。

虐待を防ぎ、対応する責任は、私たち一人一人にあります。心理的虐待を受けている方は、下記の支援機関までお問い合わせください。心理的虐待の当事者ではなくても、それについてさらに知ることで、家族や友人など、周囲の誰かが心理的虐待の犠牲になった場合、虐待であると判断することができ、支援機関についての情報を共有することができます。

高齢者が心理的虐待を受けている場合、以下のような兆候が見られます：

- いつもより気が動転している；
- 理由がわからないが、絶望感や罪悪感、羞恥心、無力感を口に出す；
- 家族、友人や地域社会から距離を置く；
- 特定な人がいると居心地が悪い、または不安な様子；
- 心理的虐待の可能性のある状況について聞かれても話したくない；
- 高虐待があったと高齢者から報告がある。

(裏面へ続く)



NATIONAL ASIAN PACIFIC
CENTER ON AGING

www.napca.org

心理的虐待を未然に防ぐ方法。

声に出しましょう!

心理的虐待は、避けようのないことではありません。助けを求めてもよいのです。私たちは皆、安心して暮らす権利を持っています。虐待にみられる兆候について学びましょう。コミュニティーセンターや公共交通機関を支援することで高齢者の社会的孤立を防ぎ、高齢者の力になりましょう。

緊急の場合は911に電話

アダルト・プロテクティブ(成人保護)サービス局(APS)や長期ケア・オンブスマン・プログラムなどなど、様々なプログラムがあります。怖がることはありません!信頼できる専門家に相談し、通報の手助けをしてもらう、あるいは詳しい情報を得るなどしてください。

もっと知ってください!

高齢者虐待に関する詳しい情報はこちらのナショナル・センターのウェブサイトまで:
<https://ncea.acl.gov/FAQ.aspx>

誰に助けを求めればいいのか?

地域の団体:

アダルト・プロテクティブ(成人保護)サービス局:

長期ケア・オンブスマン・プログラム:

本プロジェクトの一部は、ロバート・チン基金、及び、在ワシントンDC20201の米国保健福祉省コミュニティー・リビング局の補助金を受け行われました。政府支援金を受け行われたプロジェクトの遂行者は、その結果を自由に表明することが奨励されています。このため、表明された見解や意見は、必ずしもコミュニティー・リビング局の正式な見解を表すものではありません。



ネグレクト

ネグレクト(介護放棄)とは、高齢者が物理的、精神的、そして社会的に必要としているニーズがあるにもかかわらず、介護人がこれらのニーズを満たすための努力や責任を放棄している状態を意味します。介護人とは、有給で雇われた、介護を職業にしている人もいれば、無給で高齢者の介護に当たる、家族や近所の人、友人なども含まれます。

介護放棄には、介護人が以下のこと・ものを提供していない場合も含まれます：

- 適量の食事や水(それが原因で栄養失調や脱水症状になる)；
- 十分な身の回りのケア(例えば医療、薬、入浴、衣料、トイレ、包帯交換等)が十分でない；
- 安全を確保するための管理を怠る；
- 高齢者の経済面での義務や責任(例えば家賃や住宅ローン、医療費、請求書類、固定資産税)などが未納にもかかわらず、これをないがしろにする
- 介護人が介護できない期間における、高齢者の適切なケア管理
- 衛生的で安全な生活環境。

ネグレクトを防ぎ、これに取り組む責任は、私たち一人一人にあります。ネグレクトされている、と思われる方は、下記の支援機関までお問い合わせください。ネグレクトされていなくても、ネグレクトについてさらに知ることで、家族や友人、周囲の方が介護放棄にあつていないか判断することができ、支援機関についての情報を共有ができます。

ネグレクトの兆候には以下が含まれます：

- 脱水症状や栄養失調；
- 手当てされずにいる床ずれや、他の健康上の問題；
- 非衛生的、あるいは、安全性に問題がある家庭環境；
- 家賃未納が原因の立ち退き通告；
- 特定な人がいると居心地が悪い、または、不安な様子を見せる高齢者；
- ネグレクトの可能性のある状況について聞かれても話したがらない；
- ネグレクトにあつたと高齢者自身から報告がある。

(裏面へ続く)



NATIONAL ASIAN PACIFIC
CENTER ON AGING

www.napca.org

ネグレクトが起きるのを防ぐ方法:

- レスパイト(介護者疲労を軽減するための)ケアや介護人サポートグループ等、介護人のための支援機関を利用する;
- 食事宅配サービスやシニアセンターなど、地元地域の支援機関を利用する;
- 高齢者が必要とする物理的、精神的、そして社会的ケアにおける負担を共有してもらうように、家族や友人にお願いする。

声に出しましょう!

ネグレクト(介護放棄)は、避けようのないことではありません。助けを求めても良いのです。私たちは皆、安心して暮らす権利を持っています。虐待にみられる兆候について学びましょう。コミュニティーセンターや公共交通機関を支援することで高齢者の社会的孤立を防ぎ、高齢者の力になりましょう。

緊急の場合は911に電話

アダルト・プロテクティブ(成人保護)サービス局(APS)や長期ケア・オンブスマン・プログラムなどなど、様々なプログラムがあります。怖がることはありません!信頼できる専門家に相談し、通報の手助けをしてもらう、あるいは詳しい情報を得るなどしてください。(裏面へ続く)。

もっと知ってください!

高齢者虐待に関する詳しい情報はこちらのナショナル・センターのウェブサイトまで:

<https://ncea.acl.gov/FAQ.aspx>

誰に助けを求めればいいのか?

地域の団体:

アダルト・プロテクティブ(成人保護)サービス局:

長期ケア・オンブスマン・プログラム:

本プロジェクトの一部は、ロバート・チン基金、及び、在ワシントンDC20201の米国保健福祉省コミュニティー・リビング局の補助金を受け行われました。政府支援金を受け行われたプロジェクトの遂行者は、その結果を自由に表明することが奨励されています。このため、表明された見解や意見は、必ずしもコミュニティー・リビング局の正式な見解を表すものではありません。

