

『介護うつ』について

前回は介護うつについて触れましたが、今回はもう少し掘り下げてみたいと思います。

厚労省の調査では、在宅で介護を行う家族の4人に1人が介護うつ状態にあると報告されています。右表のチェックのうち2項目以上が2週間以上、毎日続いている人は関係機関にご相談ください。

介護うつには「責任感が強い人」「まじめで几帳面な人」「完璧主義な人」がなりやすいという特徴があり、原因となるストレスをため込み、自分を追い詰めてしまうそうです。

対策として、介護うつにならないために次の①～④に注意し、原因となる精神的ストレスや身体的疲労を軽減することが重要です。

- ① 「一人でやらなければ」という思い込みをなくしましょう。
- ② 自分のストレスを自覚して、その都度発散するようにしましょう。
- ③ 介護サービスを利用しましょう。
- ④ 誰かに相談して、話を聞いてもらいましょう。特に同じ立場の人と交流しましょう。

介護うつは、介護に関わる人なら誰にでもなる可能性があります。「私は大丈夫」という思い込みは危険です。介護者本人も家族も、介護うつという病気があることを認識し、少しでも思い当たる症状があるときは早めに相談したり、受診したりすることが大切です。

介護者側が普段から全力投球することを前提とするのではなく、訪問介護やデイサービス、ショートステイなどを利用して負担を軽減し、自らの身心の健康を維持していきましょう。

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする



振り込め詐欺に気を付けて・・・！

振り込め詐欺等とは、不特定の方に対して、対面することなく、電話、FAX、メールを使って行う詐欺のことで、「振り込め詐欺」と「振り込め類似詐欺」に分けられます。熊本県では、平成29年中の被害額が約2億円となっています。（警察庁統計より）

詐欺には右のような種類があります。「還付金があります。ATMで手続きして…」「電話番号が変わったからお金を受け取りに…」「キャッシュカード預かります」「パチンコ攻略法教えます」「宝くじ当選番号教えます」「パチンコモニター募集」「あなたの個人情報があるので、削除します」「有料アダルトサイトに登録があります」などの場合、注意が必要です。

対処方法のまとめ

- 1、利用していなければ払わない
- 2、相手と接触しない
- 3、これ以上、個人の情報を知らせない
- 4、着信拒否、電話番号やアドレスの変更
- 5、証拠は保存し、警察に届け出る

一人で判断せず、身内や親しい人に相談する！

トラブルや被害を防ぐには、家族や周囲の人の協力が不可欠です。日頃から家族やホームヘルパーなど、周囲の人が高齢者本人の居室・居宅の様子、言動や態度に変化や不審な点がないか気をつけましょう。

家族と同居していても、日中一人で留守番をしている高齢者がトラブルや被害に遭うことがあり、注意が必要です。

万が一、お金のトラブルに巻き込まれたときは、一人で悩まないで早目に相談してください。

(振り込め詐欺)

- * オレオレ詐欺
- * 架空請求詐欺
- * 還付金詐欺
- * 融資保証金詐欺



(振り込め類似詐欺)

- * 金融商品等取引名目の詐欺
- * 異性との交際あっせん名目の詐欺
- * ギャンブル必勝情報提供名目の詐欺
- * 訴訟告知の詐欺、など

熊本市消費者センター ☎096-353-2500
熊本県消費生活センター ☎096-359-0999

全国共通 消費者ホットライン

☎188 (いやや!)

※最寄りの消費生活センターや市町村の相談窓口につながります