

家族のケアはひとりで抱え込まないで！

家族だけでケアをするのは当たり前？

答えは…



No.



埼玉県マスコット「さいたまっち」「コバトン」

今と昔とでは家族の状況が異なります。



- 高齢者の増加
- 1世帯当たり人員の減少
- 共働き世帯の増加

誰もが「ケアラー」になる可能性があります。



ケアラーとは

家族など身近な人に対して、無償で介護、看護、日常生活上の世話や援助をしている方です。

(埼玉県では、18歳未満のケアラーをヤングケアラー、18歳から概ね30歳までのケアラーを若者ケアラーとしています。)

「家族のケアが大変…」と思ったら一人で抱え込まないで！

まずは早めの相談を！

ケアをしている相手が高齢の場合……> 地域包括支援センター

ケアをしている相手に障害がある場合……> 障害者相談支援事業所など

※そのほか、市町村の窓口や地域の民生委員・児童委員にも御相談いただけます。



地域包括支援センターとは

介護保険や介護予防サービスの相談など高齢者に関する様々なご相談をお受けし、必要なサービスにつないだり、権利や安全を守る制度のご案内などを行っています。(埼玉県 HP より)

利用者の声

介護保険のことなど初めてで全然わかりませんでした。相談する場所がわかってほっとしました。相談したことで自分の中が整理でき、話を聞いてもらって気持ちが軽くなりました。

障害者相談支援事業所とは

障害のある人の福祉に関する様々な問題について、障害のある人等からの相談に応じ、必要な情報の提供、障害福祉サービスの利用支援等を行うほか、権利擁護のために必要な援助も行います。

(厚生労働省 HP より)

介護者サロン

介護者同士が集まって、情報交換や悩みごとの相談などができる場です。



参加者の声

他の参加者のお話を伺って、苦しい現実を前にして殻に閉じこもっていた状態から解放されて、自分の気持ちに余裕ができたと感じています。

介護、ケアラーについて知ろう！

埼玉県では、ケアラーについての理解を深めるマンガを作成しています。

ぜひご一読ください。

地域包括ケアマンガ
～みんないつかは年をとる～



県ホームページに
掲載しています。



誰かを支える
あなたも支える。

11月は **ケアラー月間** です。

彩の国
埼玉県