



この記事の問合せ先：広報担当

Tel : 03-5717-1811

e-Mail: company@tnbls.co.jp

Topics

2023年7月28日

「家族介護者のためのストレスケア講座」において、5月25日（木）に開催された『介護家族の心の理解とストレスケア（第2回目）』の講師を担当しました。

本講座は、認知症の方の介護を行うご家族を対象にしています（ご本人またはご家族が世田谷区に在住）。

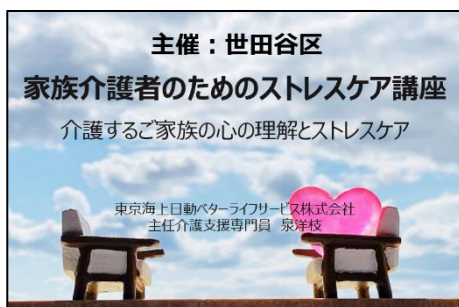
全6回の講座を通じ、介護を行うご家族が、ご自身の介護に対する考え方や向き合い方を知り、ストレスを軽減する手法を会得できるよう、様々な工夫を凝らしてお伝えしています。

第2回目の講座では、実際に行っている介護内容について、チェックシートで確認していただきました。「チェックをすることで、自分の心と向きあえた」と好評でした。また、日常の行為が「介護負担」となっている可能性があることや、ストレスを溜めない方法についてもお伝えしました。

全6回の講座の内容

- 1回目 オリエンテーション
- 2回目 介護家族の心の理解とストレスケア
- 3回目 薬に関する相談先、ストレスを感じたときに食べたい食事
- 4回目 介護生活のコツ～介護保険制度・福祉用具の有効活用～
- 5回目 心安らぐ手法①～植物の力を借りる・苔玉づくり～
- 6回目 心安らぐ手法②～香りを楽しむ・アロママッサージ～

第2回目の講座



1. 多様化している家族介護の状況
2. 家族が担う介護を再確認
3. 介護ストレスチェックで「今のわたし」を知る
4. 介護でストレスを溜めない「コツ」を知る

