


チェック A	ご自分に当てはまると思う項目を選んで、□のところ に○を記入して下さい。	あなたの○の数 
<input type="checkbox"/>	排泄の世話は、主に自分ひとりで やっている。	
<input type="checkbox"/>	介護や排泄の世話について、 相談できる人が身近にいない。	
<input type="checkbox"/>	排泄の世話が大変で、 肩や腰に負担がかかる。	
<input type="checkbox"/>	排泄の世話があるので、 なかなか外出できない。	
<input type="checkbox"/>	きちんと紙おむつをつけているのに、 モれてしまうことがある。	
<input type="checkbox"/>	介護を受けている人が、 自分の失禁を認めようとしないので困る。	
<input type="checkbox"/>	排泄の世話をするのが、 いやになることがある。	
<input type="checkbox"/>	介護や排泄の世話がいつまで続くのか、 不安になる。	

あなたへのアドバイス

ひとりで抱え込まない

排泄ケアは大変でデリケートな問題だけに、なかなか他の人に代わってもらいにくいかもしれません。しかし、ひとりで抱え込んでいたのでは、精神的にも肉体的にもつらくなってしまいます。まず周囲の人に、排泄ケアが大変なこと、あなたが一生懸命がんばっていることを、理解してもらいましょう。そのためには、おむつの買い物などちょっとしたことから少しずつでも、周囲の人に手伝ってもらいましょう。市区町村の窓口や、在宅介護支援センター、地域の介護者の集まりなどに行き、相談するだけでも気分的に楽になりますし、便利なサービスが見つかることも多いです。

負担の少ない介護方法を工夫する

たとえば、身体の介助やおむつの当てかたもちょっとしたコツを覚えるとグンと負担が少なく、介護する側もされる側も気持ちよく過ごすことができます。まず情報を集めて、自分のやっている介護方法を見直してみてください。工夫次第で案にできることが案外あるものです。情報の集め方がわからない時は、ケアマネージャーやホームヘルパーなどに相談してもいいですね。

介護をされる側の気持ちも考えて

介護しているあなたも大変ですが、排泄ケアを受けている方も、恥ずかしさや申し訳ないという気持ちから、つらい思いをしていることがあります。年齢を重ねるとどうしても身体や精神の機能は衰えてきますが、人間の尊厳に関わる部分は保たれています。介護する側が全てしてしまうのではなく、自分でできることは、なるべくするように促しましょう。また、ケアをする時は、必要以上に陰部をさらしたり心ない言葉で相手を傷つけたりしないように、気をつけましょう。

よりよい排泄ケアのために・・・

より快適な生活のためのヒントや、タイプ別のアドバイス（ある程度ご自分で歩行可能な方を介護している場合、寝ていることが多い方を介護している場合）など、あなたの排泄ケアをゆとりあるものにするための参考になさってください。