

横行する「オレオレ詐欺」に対抗するには



横行する詐欺対策には、普段から、特殊詐欺の手口について家族で話し合いましょう。「家族同士で合言葉などの約束事を決めておく」「子どもや孫の連絡先は携帯電話だけでなく、他にも用意する」「元の携帯電話の番号を控えておく」などの対策が効果的です。迷惑・悪質電話防止装置付きの電話機を活用しましょう！在宅中も留守番電話に設定しておきましょう。特殊詐欺の犯人と話をしないで済むため、被害に遭わず安心です。日頃から自分の子どもや孫と連絡と取り合うようにしましょう。

介護を行う家族のケア



介護者である家族が限界を感じたり、イライラしたりしないためにも周囲に頼ることが大切です。さらに介護を継続するには、介護者自身の健康管理、疲労を溜め込まないのも重要です。もし介護者が倒れると「共倒れ」の状況となり、介護そのものが成り立たなくなります。ショートステイは、最大 30 日間預けられる施設です。介護疲れ、旅行に行きたい、出張や冠婚葬祭など、まとまった休息がほしい人におすすめです。

ショートステイの利用法

ショートステイとは、自宅での介護が一定期間できなくなった際に、その期間だけ被介護者が老人ホームや介護施設に入所することを行います。

ショートステイは最短 1 泊 2 日から利用でき、食事・入浴・介護などのサービスを受けることができます。介護をする人が何らかの理由で介護できない期間が生じたときや、介護施設の入居待ちの時などに使われています。また、ショートステイは、介護を担当する家族や介護者にとっても、一定期間の休息やリフレッシュの機会を提供することができます。ショートステイを利用することで、介護者が一時的に負担を軽減し、介護に対するモチベーションやエネルギーを回復することができます。

介護保険が適用されるショートステイを利用する場合、ケアマネジャーにケアプランを作成してもらう必要があります。ご利用の際は、ケアマネジャーさんにご相談ください。