

認知症を介護している家族への情報配信サービス

「つなごレター」の姉妹「つなごメール」に登録してみませんか

毎月1回家族の集いや認知症に関する情報を配信しています。



「つなごメール」登録方法

以下のとおりです。
市から毎月届くメールで
ほっとしてくださいね。



1. QRコードを読み取るか、以下のアドレスに空メールを送ります。

宛先：iwakaigo2-entry@my.e-msg.jp

件名：（記述なし）

本文：（記述なし）

※空メールが送信できない場合は、本文に何か一文字入れて
送信してください。

2. 1分以内に確認メールが届きます。

※確認メールが届かない場合は e-msg.jp を受信許可ドメインに設定して
ください。

3. すぐにそのまま返信して下さい。

4. 登録完了メールが届きます。

登録方法についてご不明な点は、下記のサポート窓口にお問合せください。

[eメッセージサポート窓口](#) 電話0120-47-3712

（平日 午前9時～午後5時まで）

※登録は無料ですが、メール受信などにかかる費用は登録者の負担です。

※つなごメールに返信はできません。



つなごレター

認知症の方を介護しているあなたへ

発行3周年ありがとう♡号



「つなごレター」は「つなごれたね」という意味も
込めたあなたへのお手紙です。

「介護は大変なことも多いですが、あなたがこれからも
より良い時間を過ごせるよう一緒に考えていきます」

【発行】岩沼市 介護福祉課 高齢者活躍支援係

〒989-2427 岩沼市里の杜三丁目4-15

☎24-3016



介護は生活とともにあり、長い取り組みになります 認知症の家族を介護しているあなたは、日々がんばっています

ゆっくりですが認知症は進行する病気です。時間と共に家族が戸惑う症状が出てくることもあるでしょう、お手伝いしなければならない場面も多くなっていくかもしれません。生活ですからお互いの気持ちも複雑に、絡み合っています。すぐに解決できない事柄も多くあります。

私がやらなければと頑張っているあなたは、心も身体も疲れていると感じることがあるのではないのでしょうか？

「つながレター」は、「本人も・自分も・大切」がモットー

あなたが、介護している人に配慮して対応しているのと同じ位、自分自身のこと大切にも、元気でいてほしいと願っています。

それぞれが自分らしくいられる時間を持つことが、長い取り組みをうまく過ごせることだと考えました。現状はすぐには変わりませんが、視点や考え方を考えることはできそうだと思いますか？

そのための視点の持ち方や、気持ちを切り替える工夫など一緒に考えていきたいと考え、平成31年4月より発行をはじめました。

この冊子は、3年の歩みの中から皆さんに伝えたいことをまとめたものです

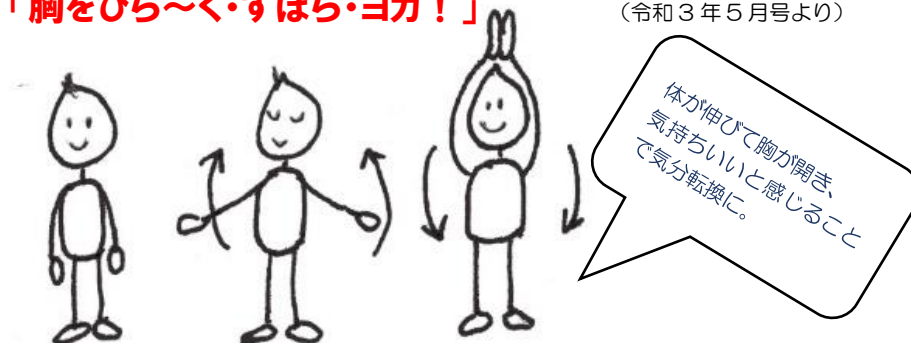
人気コーナー スポラヨガのすすめから

担当者**イチオシ**ポーズは**これっ！**

頑張らなくても大丈夫！心と体の不調をスッキリさせましょ
なにはなくとも、いつでもどこでも これ一つ
心もすっきり・体もしゃっきりします 試してみてくださいね！

「胸をひら〜く・ずぼら・ヨガ！」

(令和3年5月号より)



「手を上に上げるポーズ」(3回/セット)

- ①肩幅で立ち、両手は自然に降ろす。
- ②息を吸いながら両手を左右から持ち上げ頭上で手を合せる。
- ③腰はそらさず、お腹は引き締める。
- ④息を吐きながら両手をゆっくりもとに戻す。
3回行ってみましょう

参照：普遊舎ムックお得意シリーズずぼらヨガ

スボラ家の日々も 24 話に！スボラな嫁の私も おばあちゃんといいい時間を持つため **コツを3つ見つけました～**

1・視点を変えると
対応が♡



ふりかけご飯、納豆ご飯も立派な1食！何度でも出すことに
(令和2年4月号 掲載)

2・誰かとつながると心が♡



令和2年2月号 掲載

3・知識を持つと理解が♡

スボラ家の日々 15



令和3年6月号 掲載



介護ストレスを軽くする方法は？



みんな悩んでいるけれど

特効薬はありません。自分に合いそうな方法を試みていきましょう

うまく感情を流すこと

視点を変えること

そして病気を正しく理解する

時間が解決することも・・・

ゆるる心の波はしかたないと受け止めつつ

あなたにあった方法がみつかりますように

ズボラ家嫁がよく使っている言葉は「魔法の言葉」かも？

しょうがないなー

まあいいかー

本人は気にせず使っているようですが・・・

解説しますと・・・

「しょうがないなー」と無理のない範囲で受け入れ

「まーいいか〜」と片眼をつむり 肩の力を抜くという方法です

双方のイライラや不安が抑えられることもある魔法の言葉かも〜

そうなの？知らなかったー



伝えたいことは「2つ」です



「つながれたね」を続けよう

介護疲れは誰にでも、起こりえます

介護は、身体的にも精神的にも一人では抱えきれないものだからです。心は外からは見えにくいもの。他の人が助けに来てくれることはあまり期待できません。だからこそ自分を理解してくれるところとつながることはとても大切だと考えます。

つながる先は一つじゃない

医療・介護の事を相談できる専門家。心の内を聞いてくれる人。SOSを出せるところなどつながり先をくつか作っておきましょう。相談先に迷う方は地域包括支援センターへ相談してみましよう
あなたは一人ではありませんよ

お互いにいい時間は「ちょこっと」から

自分のための時間をなかなかとることができないあなた
自分のための時間は、できたときにたっぷりまとめてではなく
空いた隙間にちょこっとをお勧めします。気分転換があなたの心を
ほっとさせてくれ、あなたが落ち着くと介護にも良い効果が・・・

このように、考えてみてはどうでしょう

計画する・ちょこっと時間は・楽しみに

⇒これが終わったらちょっと〇〇しよう

つらい時の・ちょこっと時間は その時に

⇒いったん介護から離れて〇〇しよう

試してみてくださいね