

ご自宅で介護をされている方へ
これからご自宅での介護を考えている方へ

介護のひと休み

していますか？

- 日々の介護に疲れた
- 急な病気・けが・入院
- 趣味を楽しんでリフレッシュしたい
- 冠婚葬祭に出席したい
- 出張や旅行に行く



一人で抱え込まず、息抜きをしましょう。

介護する側が、心と体をリフレッシュすることが大事です！

家族の介護をしていると、自分ひとりで全てを抱え込んでしまうことがあります。デイサービスやショートステイ、訪問介護、訪問入浴など様々な介護サービスがあります。ケアマネジャーと相談し、それぞれにあったサービスを利用してみませんか。

デイサービス
(通所介護)

日帰りで通所介護施設に通い、食事・入浴などの支援や、レクリエーション、リハビリを受けることができます。

ショートステイ
(短期入所)

高齢者施設に、あらかじめ利用期間を決めて短期入所するサービスです。



ひとりで抱え込まず、誰かと話しましょう。

不安なときは、一人で抱え込まず、友達と話したり、同じ体験をしている方と話すことも大切です。

①ご自宅近くの地域包括支援センター ②台東区在宅療養支援窓口 ③認知症高齢者の家族のための介護・こころの相談 なども活用してみてください。

* 認知症高齢者の家族のための介護・こころの相談(相談無料、予約制)

問い合わせ先: 台東区役所 高齢福祉課 介護予防担当 03-5246-1225

問い合わせ先

台東区在宅療養支援窓口

☎ 03-5603-0235

FAX 03-5603-0236

メール taito-zaitaku@jadecom.jp

受付時間

月～金曜日 午前9時～午後5時 / 土曜日 午前9時～正午 ※祝日・年末年始を除く

在宅療養支援窓口に関する情報は、こちらの台東区ホームページから→

