

ご自宅で介護をされているあなたへ

ひとりで抱え込まないで！



静岡市

# こんな悩みありませんか？

介護が大変。

介護しながら仕事を続けることが難しい。

介護や生活に関するお金が心配。



担当のケアマネジャーや  
お近くの地域包括支援センター（愛称まるけあ）

に相談を！

職員が皆様の悩みに寄り添い  
より良い生活のお手伝いをします！



地域包括支援センター一覧

# こんなこと・あんなこと こころあたりありませんか？

★高齢者が失敗したことに  
怒鳴りそうになる。

★高齢者に手をあげそうに  
なってしまう。

★高齢者を誰にも会わせない  
ようにしたいと思う。

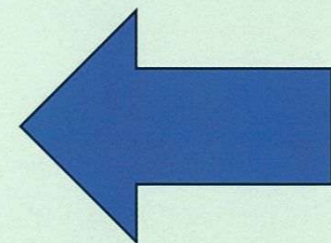
★お風呂に入れたり、着替え  
させるのを面倒に感じる。

★介護に疲れて逃げだしたく  
なる。

★高齢者のことで相談できる  
相手がいない。

★高齢者の年金や貯金を高齢者より他の家族が使うことを  
優先する。

このような状況が続くと**高齢者虐待**になる恐れがあります。  
上記の項目が一つでもあてはまれば一度相談を。



ぜひ一度ご相談ください  
相談先はこちら



一緒に考えていきましょう。



このまま介護して  
いくのは…

このリーフレットを  
見て相談しにきました。

私のことで家族が  
苦勞しているのでは…



リーフレットのお問い合わせ先  
静岡市役所 地域包括ケア推進課  
TEL : 054-221-1203  
Fax : 054-221-1577

※このリーフレットは静岡市と静岡福祉大学社会福祉学部檜木博之教授及び檜木ゼミの学生9名が協力して作成しました。