

相談窓口

● 鹿児島市長寿あんしん相談センター（地域包括支援センター）

中央	☎ 099-219-4061	伊敷台	☎ 099-218-8760
上町	☎ 099-219-4815	西伊敷	☎ 099-295-4007
鴨池北	☎ 099-812-8825	吉野	☎ 099-295-7301
鴨池南	☎ 099-813-0880	桜島	☎ 099-245-2525
城西	☎ 099-813-0130	吉田	☎ 099-293-7655
武・田上	☎ 099-284-0620	郡山	☎ 099-245-6601
谷山北	☎ 099-284-5320	松元	☎ 099-278-7131
谷山中央	☎ 099-263-6260	喜入	☎ 099-343-5131
谷山南	☎ 099-297-5301		

● 市役所

長寿あんしん課（市役所本館1階）	☎ 099-216-1186
谷山福祉部福祉課（谷山支所）	☎ 099-269-2145
伊敷福祉課（伊敷支所）	☎ 099-229-2113
吉野福祉課（吉野支所）	☎ 099-244-7379
吉田保健福祉課（吉田支所）	☎ 099-294-1214
桜島保健福祉課（桜島支所）	☎ 099-293-2360
喜入保健福祉課（喜入支所）	☎ 099-345-3757
松元保健福祉課（松元支所）	☎ 099-278-5417
郡山保健福祉課（郡山支所）	☎ 099-298-2114

認知症介護の電話相談（認知症の人と家族の会 鹿児島支部）

認知症について、認知症の方とその家族の方が相談できる電話相談窓口です。

☎ 099-257-3887

相談日時 平日（月曜日～金曜日） 10時から16時
※祝日、年末年始は除く

鹿児島シルバー110番（鹿児島県社会福祉協議会）

高齢者やその家族からの各種相談を受けます。各種相談の詳細は直接お問い合わせください。

☎ 0120-165270 ☎ 099-250-0110

相談日時 平日（月曜日～金曜日） 9時から17時
※祝日、年末年始は除く

人間関係、家族、男女間の暴力、夫婦のことなど（サンエールかごしま相談室）

☎ 099-813-0853

相談日時 火曜日から日曜日（祝日も対応） 10時から17時（水曜日は20時まで）
休館日：月曜日（祝日の時は翌平日）、年末年始

要介護認定・要支援認定に関すること（介護保険課）

☎ 099-216-1278

相談日時 平日 8時30分から17時15分
※祝日、年末年始は除く

精神保健福祉相談（保健予防課）

うつ病などの精神的な病気・認知症・ひきこもり・アルコールやギャンブル・薬物などの依存症、こころの健康に関する相談

☎ 099-803-6929

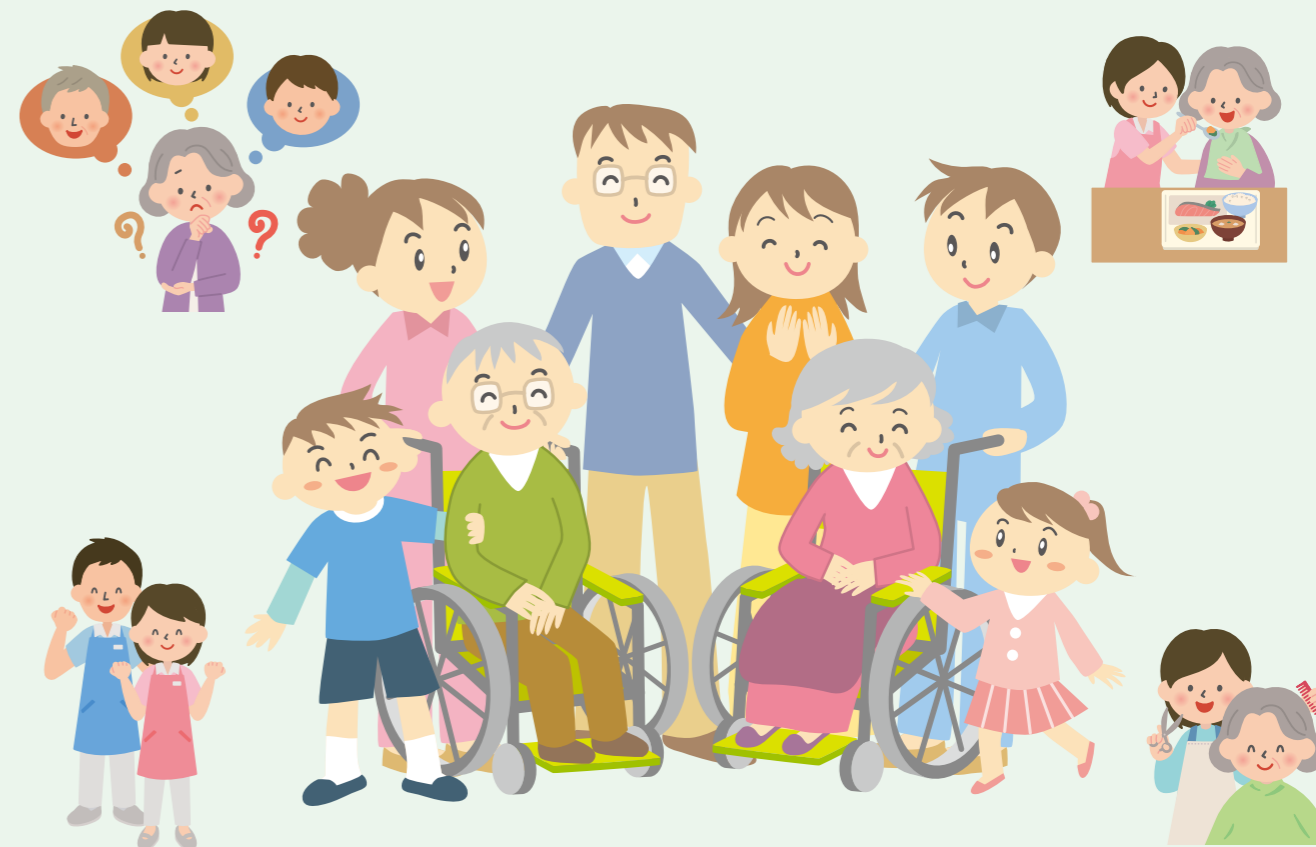
相談日時 平日 8時30分から17時15分
※祝日、年末年始は除く

消費生活に関する相談窓口（鹿児島市消費生活センター）

☎ 099-808-7500

相談日時 平日 9時から17時15分
※祝日、年末年始は除く

高齢者の介護について 悩んでいませんか



高齢者の介護は長くなるほど、介護する側も受ける側も不安や孤独を感じて、周りと距離を持とうとすることがあります。

介護する人や高齢者が孤立しないよう、介護サービスや制度を利用して、無理のない介護をしましょう。

鹿児島市

介護する人へ

～介護で無理をしていませんか～

地域の人へ

～まわりにこんな人はいませんか～

介護の負担を
ひとりで
抱えている。

介護で
イライラして
いる。

介護する人に
疾病や障害が
ある。

**誰もが
直面するかもしれない問題です**

身近に頼れる
家族や友人が
いない。

経済的に困窮
している。

介護の方法が
わからない。

上記のような状況は、介護する人に精神的・身体的な負担がかかりやすくなります。

気づかずに、こんなことをしていませんか。

- 徘徊を防ぐためや世間体が悪いなどの理由で部屋に閉じ込めている。
- 何度も同じ失敗をするので、たたいたり、つねったりすることがある。
- 何回も同じことを聞くので、無視したり、大声を出す事がある。
- 年金や貯金通帳などを管理し、本人に無断で使っている。
- お金がかかるので、病院を受診させていない。介護サービスを利用させていない。
- 外出もしない。汗もかかないので、入浴や着替えをあまりさせない。
- 高齢だから食事や水分は少量でいいと思い、制限している。
- 人前で着替えさせたり、オムツを替えたりしている。

誰かに相談しましょう。

介護の悩みや思いをひとりで抱え込まずに、周囲に相談してみましょう。ケアマネジャーや長寿あんしん相談センター（地域包括支援センター）の他、介護を経験した人などに相談したり、思いを聞いてもらいませんか。

いろんなノウハウを持っているので、相談していただければ一緒に考えます。

介護サービスやその他、様々なサービスを活用しましょう。

デイサービスやショートステイなどの介護サービスを利用することで、介護者の暮らしを守るためにサービスを上手に使ってください。

介護サービスの利用やその他、様々なサービスについては、長寿あんしん相談センター（地域包括支援センター）や市役所に相談しましょう。



自分をいたわる心を忘れずに。

**完璧な介護を
求めないよう
にしよう。**

「こうしなければいけない」などで縛られないで、できなかったことより、うまくできたことで自分を褒めるようにしましょう。介護の仕方が分からない時などは誰かに相談しましょう。

**いろんな人と
世間話を
しよう。**

ひとりで考えていると、悩みごとなどが頭から離れず、ストレスが大きくなることもあります。地域の活動に参加したり、家族や友達、買い物ついでに近所の人やお店の人と世間話をする事で気分転換をしましょう。

**自分の好きな
ことをしよう。**

自分のための時間を作るようにして、1日に10分でも構わないので、趣味の活動をしたり、好きなことをして気分転換をしましょう。