

ひとりで抱え込まないで



頑張りすぎていませんか？

周りにこんな人いませんか？



# 知らず知らずのうちにこんなことになっていませんか？

介護でイライラしている



自分には疾病や障害がある



身近に頼れる人がおらず一人で抱えている

介護方法が分からない



自分が我慢すればいい



介護のために仕事を辞めた

仕事や家事、育児の両立で介護がしんどい

年金や通帳を管理し無断で使っている



何も関わりたくない



お金がかかるので受診させていない

家がゴミでいっぱいになっている



過度なリハビリをさせてしまう

何度も同じことを言うので無視している



食事や水分を極端に制限させている

何度も同じ失敗をするので叩いてしまった



世間体が悪いので外に出さないようにしている

大声で叱ってしまう



## あなたも直面するかもしれません

岡山市地域包括支援センター

岡山市から(公財)岡山市ふれあい公社が委託を受けて運営しています

# たとえば、どうすれば…？

- 様々な制度やサービスなど上手に活用し、精神的負担を軽減しましょう。
- 趣味活動など自分の時間を作りましょう。
- いろんな人と世間話をし、気分転換を図りましょう。
- 「〇〇でなければいけない」と完璧を求めないようにしましょう。
- 悩みや思いを1人で抱え込まずに、誰かに相談しましょう。
- 高齢者の特徴を理解しましょう。

相談無料  
秘密厳守



## 聞かせて下さい。あなたの悩み！！

お住まいの地域の包括支援センターにご相談ください



### 相談窓口

受付時間 月～金 午前8時30分～午後5時（祝日・年末年始は除く）  
※最寄りの地域包括支援センターへご相談ください。

#### 岡山市北区中央地域包括支援センター

所在地 北区鹿田町一丁目1-1 (岡山市保健福祉会館内)  
TEL 086-224-8755  
担当中学校区 岡輝・石井・桑田

北方分室  
所在地 北区大和町二丁目4番30号 (スペイン通り1階北A)  
TEL 086-201-7201  
担当中学校区 岡北・岡山中央

平田分室  
所在地 北区平田407 (ひらた旭川荘内)  
TEL 086-239-9211  
担当中学校区 御南・吉備

#### 岡山市東区地域包括支援センター

所在地 東区西大寺中二丁目16-33 (西大寺ふれあいセンター内)  
TEL 086-944-1866  
担当中学校区 西大寺・上道・上南・山南・旭東

瀬戸分室  
所在地 東区瀬戸町瀬戸45 (岡山市東区役所瀬戸支所内)  
TEL 086-952-3883  
担当中学校区 瀬戸

#### 岡山市北区北地域包括支援センター

所在地 北区谷万成二丁目6-33 (北ふれあいセンター内)  
TEL 086-251-6523  
担当中学校区 中山・香和・京山

高松分室  
所在地 北区門前392番地1  
TEL 086-287-9393  
担当中学校区 高松・足守

建部分室  
所在地 北区建部町福渡489 (岡山市北区役所建部支所内)  
TEL 086-722-3300  
担当中学校区 建部

御津分室  
所在地 北区御津金川449番地 (岡山市御津保健福祉ステーション内)  
TEL 086-724-4611  
担当中学校区 御津

#### 岡山市南区西地域包括支援センター

所在地 南区妹尾880-1 (西ふれあいセンター内)  
TEL 086-281-9681  
担当中学校区 妹尾・福田・興除

灘崎分室  
所在地 南区片岡159-1 (岡山市ウエルポートなださき内)  
TEL 086-363-5070  
担当中学校区 藤田・灘崎

#### 岡山市中区地域包括支援センター

所在地 中区桑野715-2 (岡山ふれあいセンター内)  
TEL 086-274-5172  
担当中学校区 富山・操南

中区分室  
所在地 中区赤坂本町11-47 (岡山市中区福祉事務所2階)  
TEL 086-206-2871  
担当中学校区 東山・操山

高島分室  
所在地 中区国府市場32-12  
TEL 086-275-3205  
担当中学校区 高島・竜操

#### 岡山市南区南地域包括支援センター

所在地 南区福田690-1 (南ふれあいセンター内)  
TEL 086-261-7301  
担当中学校区 芳泉・芳田・福浜

市場分室  
所在地 南区市場1-1 (岡山市中央卸売市場内)  
TEL 086-239-9151  
担当中学校区 福南・光南台