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

家がゴミで
いっぱいになっている

お金がかかるので
受診させていない

何度も同じことを
言うので無視している

過度なリハビリを
させてしまう

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。
- □ 「○○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 中区高屋174
TEL 086-230-3205
担当中学校区 高島・竜操

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・上道

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（岡山市ウェ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