

# 鶴見区西部

地域高齢者に対する医療  
や介護の相談窓口です

## 地域包括支援センター



## せいふ耳寄り情報 Vol.65

### ■介護と仕事の両立

#### 介護疲れが心配です

介護をしていると心身ともに疲れてしまいます。特にお仕事をしながら介護をしている方は**精神的な負担に加え、身体的負担も大きくなります。介護疲れがたまると知らず知らずに不適切なケア**をしてしまうこともあります。

介護をする人や高齢者が孤立しないよう、介護サービスの利用やまわりの人に助けを求めることは大切です。



#### 不適切なケアとは？

たとえば

- 聞かれたことに対して「何度も言ったでしょう。」などそっけない返答をする。
- 「なぜできないの？」「いい加減にして！」など本人が萎縮するような言葉をぶつける。
- お金がかかるので、通院させていない。介護サービスを利用させていない。
- 言うことを聞いてもらうため、叩いたりつねったりしてしまう。
- 介護が大変なので、放ったままにしている。



裏面つづく→

# 介護と仕事を両立させるために

介護疲れから不適切なケアにならないために、**介護と仕事を両立する制度**があります。

## 介護休暇

要介護状態にある家族の介護やその他の世話をを行う労働者は**年5日まで(2人以上の場合は10日まで)**の1日または時間単位での介護休暇が取得できます。**取得手続きは、書面の提出だけでなく口頭でも可能**です。勤務先に確認しましょう。



## 介護休業

労働者が要介護状態(負傷、疾病、身体上もしくは精神上的の障がいにより、2週間以上にわたり常時介護を必要とする状態)にある家族(配偶者・父母・子・兄弟姉妹など)を介護するための休業です。対象となる**家族1人につき3回まで、通算93日**まで休業できます。**取得の2週間前まで**に申し出ましょう。



## その他

残業や深夜業などの制限について支援する制度もあります。

介護休業制度等についてもっと知りたい方は

介護休業制度特設サイト

介護休業制度特設サイト

検索



# 介護サービスも利用しましょう

介護サービスには通いやお泊まりができるものもあります。介護サービスを使うことで、介護と仕事を両立していきましょう。まずはご相談ください。★

鶴見区西部地域包括支援センター

☎06-6913-7878

※大阪府労働センター「育児・介護と仕事の両立のための応援ガイドブック」参考



鶴見区西部地域包括支援センター

06-6913-7878