

男性介護者向けの情報をお届けする広報紙

# ケア友タイムス

令和3年8月発行

発行元: 西区役所保健福祉課 保健支援係

令和2年度は年2回、ケア友の会(男性介護者の集い)が開催されました



令和2年度第1回の講演会では、介護老人保健施設 セージュ山の手 高齢者部門統括顧問の吉岡 康子 氏より、認知症の方の気持ちを理解し支えるための対応の仕方についてお話いただきました。寸劇も交えながら、認知症のご本人への声掛けの具体例など学びを深めました。第2回は勤医協西区病院認知症専門看護師の澤野 亜矢子 氏をお招きし、医療の必要性や、拒否される方への対応方法などを講話いただきました。

また、どちらの会でも後半には交流会を実施し、男性介護者同士で悩みを共有しました。皆さん、同じ立場で共感できることも多く、話し足りない様子でした。

参加者のFさんからの声

父の認知症が進み、食事の準備や受診の付き添い、排泄後の介助など、介護に追われる毎日でした。同じ事を何度も聞きいてくることが日常的で、精神的にも追い込まれ、かなり辛い状況でした。介護心中の報道を聞いて他人事ではないと感じました。そのような時に、担当のケアマネージャーさんからケア友の会を紹介され、「行ってみませんか?」と声をかけてもらいました。最初はどのような会なのか分からず、参加することに迷いもありましたが、「参加して本当に良かった」です。認知症の人への関わり方について学べたのはもちろんですが、特に、交流会で自分と同じような認知症の方を介護している人たちと話すことで、「大変なのは自分だけじゃない」と思え、自分の中でつかえているものが取れて、気持ちがとても楽になり介護を前向きに捉えることができました。自分と同じように、介護の苦勞を抱え込んで辛い思いをしている男性介護者が、他にも沢山いると思います。1人でも多くの男性介護者に参加して欲しいと思っています。

## 令和3年第1回ケア友の会のご案内

日時: 令和3年10月7日(木) 14:30~15:30

場所: 西保健センター 2階講堂 定員25名

講演: 認知症の方と心豊かに過ごすポイント

～認知症の方を15年みてきた専門職が語る～

講師: 小規模多機能ホームエターナル 岩本 栄行氏

申し込み: 令和3年9月13日(月)より西区役所保健福祉課保健支援係へ

電話:641-6946 FAX:641-0372

介護されている方、  
どなたでも参加  
できます!



西区ケア友キャラクター介護マン

# 介護の先輩から！ お役立ちグッズやアイデアをご紹介します

**デイサービスに行く日！  
火曜日の朝にすること**  
(①～⑫を順番に)

7:00 ①起床  
②着替え(下着も着替え)  
③居間に上着持ってくる  
④洗顔  
⑤体温を測る

7:30 ⑥朝食  
⑦薬を飲む  
⑧歯磨き  
⑨仏さんのごはん持ってくる

7:50 ⑩食器洗い(余裕があれば)

8:00 ⑪トイレに行く  
⑫上着を着て待機

💡 ←ケア友参加者の小野さんからのアイデア (要介護1の母を介護) 💡

「認知症の母がデイサービスに行く当日の朝、準備がスムーズに進められるように、タイムスケジュールを作って壁に貼っています。ラミネートもすれば保管しやすく長く使えます。目で見て一緒に確認しながら用意ができるので、母にも分かりやすく、イライラも軽減しながら送り出すことができます。」

💡 Aさんのお役立ちグッズ → 💡

「認知症の本人が散歩からなかなか帰ってこない時、GPS機器が役に立ちます。小さい手のひらサイズで携帯と一緒にポーチに忍ばせておくと、iPadで位置情報が確認できます。インターネットで、安く購入できました。」



## 「認知症にやさしいまち西区」を目指しています

西区では、専門職と地域住民で「認知症リーフレット」を作成し配布するとともに、地域で認知症の理解を深めるために「認知症サポーター養成講座」を実施しています。リーフレットや講座に興味のある方は西区役所(011-641-6946)にお問い合わせください。そのほか、以下のとおり相談窓口がありますので、ぜひご相談ください。

これって認知症かも？どんなサポートがあるの？聞きたい・相談したい！

お住まいの地区は？

八軒 琴似二十四軒  
山の手 八軒中央

西町 西野

発寒北 発寒

西区第1地域  
包括支援センター  
011-611-1161

西区第2地域  
包括支援センター  
011-661-3929

西区第3地域  
包括支援センター  
011-671-8200



リーフレットも  
ご覧ください

札幌市認知症コールセンター(011-206-7837)もありますので、ご活用ください。

ケア友の会に関するご質問、あなたのおすすめのお役立ち・アイデアグッズ、介護川柳など、ご意見がありましたら、下記までお寄せください。

第1号 令和3年8月発行  
発行元:札幌市西区保健福祉部保健福祉課  
保健支援係:011-641-6946  
札幌市西区第1・第2・第3地域包括支援センター



介護の手  
あなたを助ける  
みんなの手

あの人も  
悩みはおんなじ  
繋がろう

介護川柳

ほつと一息