

認知症の方を介護されている手稲区在住の男性の皆さまへ！

男の介護だより 第4号

令和5年7月発行

発行元：手稲区保健福祉課保健支援係

手稲区第1地域包括支援センター

手稲区第2地域包括支援センター

日ごとに暑さのつるこのごろですが、男性介護者の皆さま、いかがお過ごしでしょうか。手稲区では、皆さまの日頃の介護を語り合う場、また介護方法について学び合う場として、男性介護者の集い(ケア友の会)を例年開催しております。集いの他にも、より多くの方に介護の語り合い・学び合いの機会を提供できればと考え、「男の介護だより」を不定期で発行しております。皆さまのお役に立てれば幸いです。

男の介護だより 第3号アンケート

前回の「男の介護だより第3号」にて、介護に対するお気持ちを伺いするアンケートをとらせていただきました。ご協力くださった皆さま、ありがとうございます。ありがとうございました。今回のアンケートで得られた皆さまの声で、他の男性介護者の思いに触れ、共感したり、ご自身の介護を振り返ったり、皆さまが少しでも「ほっ」とできるひと時になれば幸いです。

※アンケートの記載内容の要約や表現の調整等、

原文を編集している箇所があります。ご了承ください。

認知症の方への対応で一番困ったことと、あなたが実践した対処方法があれば、教えてください。



徘徊により、数多くの方々に迷惑をかけました。自分一人で悩まないことと理解していても、じつくりと寄り添うのが、難しいものでした。一人で抱え込まずに、可能な限り家族・ケアマネジャーに支援を求めたことで、気持ちも身体も楽になりました。

(妻を介護・70代)

膝関節症の歩行のできない認知症の妻を歯と身体の状態について病院で見えてきたかったが、車いすのため断られてしまいました。ケアマネジャーに話したところ、訪問診療に来てもらい、大変助かっています。

(妻を介護・70代)

介護に限らず、あなたが、「うれしい」「楽しい」と思える、また、あなたが「介護者」から「あなた自身」に戻れるのは、どのようなときですか？

気心許せる友人と会って話したり、メールしているときが自分自身に戻れる。

(父を介護・60代)

花見や海へ出かけられたとき。

(妻を介護・80代)

衣服を取り換えた時に時々「ありがとう」と言われたとき。朝食の準備後、妻を起こしに行き、「おはようございます」と声をかけると「はい」「おはよう」と返事。「良い返事ですな」と声をかけると喜びます。このようなことが、いつまでも、続いてくれますように。

(妻を介護・70代)

ケアマネジャー等に支援を求めたことで、楽になったという声はとても参考になりました。また、介護に限らず嬉しいと思えたり、自己身上に戻る時間があることで、介護を継続していく活力になるといえるのは良いことです。

裏面もご覧ください



令和4年度は感染対策を徹底し、3年ぶりに開催することができました。令和5年3月に開催し、当日は6名の方に参加していただきました。

前半は小規模多機能型居宅介護事業所の代表者である内田先生を講師に招き、認知症をお持ちの方が支援に対して嫌がったり拒否した時の気持ちについて、具体的な対処方法や実際にあったお話を交えながら講話をしていただきました。

後半は交流会を実施しました。すでに介護は卒業されている方や、今現在介護をしている方もいらしたたのでお互いの経験を聞いて「自分の時もそうだった」「実際に経験された方の話を聞けるのは心強い」と皆様からの反響も大きかったです。令和5年度も冬頃に開催予定です。ご興味のある方はぜひご参加ください。

認知症や介護に関する ご相談先

前田・新発寒・富丘・西宮の沢

地区にお住いの方は、

手稲区

第1地域包括支援センター

電話：011-695-8000

手稲中央・鉄北・稲穂・金山・星置

地区にお住まいの方は、

手稲区

第2地域包括支援センター

電話：011-686-7000

手稲区役所

保健福祉課 保健支援係

電話：011-681-2497

手稲区合同認知症カフェ

サニー・メモリー

Sunny Memory

開催のご案内

【日時】 令和5年9月5日(火) 14:00~16:00 (受付開始 13:30~)

【会場】 手稲区民センター2階 第1、2会議室

【対象】 認知症の方、物忘れが気になる方、認知症に関心のある方

認知症の方を介護している・していた方、等… どなたでも歓迎です!

【定員】 35名(手稲区在住の方)

【プログラム】

14:05~14:45 講話 『命を守る水 ~見直そう水分補給~』

講師：株式会社明治 近藤 良美 様(管理栄養士)

15:10~16:00 交流会

申込先：手稲区 保健福祉課 保健支援係

申込方法：お電話 (011-681-2497)

※祝日を除く平日 8:45~17:15

申込期間：令和5年8月31日(木)まで



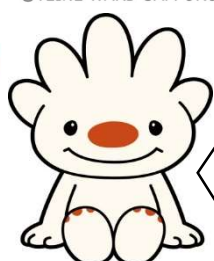
【注意事項】

・当日、体調不良のある方はご参加いただけません。

©TEINE WARD SAPPORO



02-Q03-23-1511
R5-2-1023



「男の介護だより 第4号」をお読みいただきありがとうございます。ご報告です。

昨年年度は男の座談会を開けてとても良かったです。今年度に入ってから、新型コロナウイルスも5類に変わって、いろいろなイベントも再開されていますね。

アンケートにもありました。自分の時間を持つことも長く介護を続けるためには必要なことだと思いますので、感染症には十分気を付けながら季節のイベントなどに足を運んでみるのもいいかもしれません。

編集後記