

# 男の介護だより 第5号

令和6年1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

寒の入りを迎え、冷気日増しに深まるこのごろ、男性介護者の皆さまは、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。

## コラム

### ちょっと食事のお手伝い



今回は、手稲区新発寒にある「医療法人秀友会 札幌秀友会病院」の作業療法士 小島孝郎氏から、「コラムを」寄稿いただきました。小島氏には、令和6年2月に開催する座談会でも、講話をしていただきます。認知症の方の食事に関することについて、より詳しいお話をしたいと思いますのでぜひご参加ください。(詳細は裏面)

#### 最後まで保たれやすい食事活動

認知症は、これまで当たり前前にできていたことが徐々にできなくなり、多くの活動において介助が必要となります。それでも、食事に関しては、介助をすれば口から食べることができます。食事は、認知症の方にとって「最後まで残る活動」といわれています。

認知症でみられる食事の問題点とその要因はたくさんありますが、今回は認知症の方の「手の機能」にフォーカスしてお話したいと思います。

#### 認知症の方の手の機能が低下する要因

食事の困難さは「食べこぼし」から始まることが多いとされており、徐々に口まで運ぶことができなくなり、やがて全介助となります。そこで、スプーンや箸を上手く扱えなくなる要因ですが、一般的には加齢による握力などの筋力低下からくるものといわれます。しかし、それだけではなく、認知症特有の触覚などの感覚機能の異常も加わり、指先の巧緻性低下(ぎこちなさ)も生じさせます。また、スプーンや箸の形状にそぐわない独特な持ち方をすることや、不要な強い力で握りこんでしまう場面も多く見受けられます。そのため、代償として腕全体に過剰な力が入り、肘や手首の関節の動きは固定され、操作としてのなめらかさを失ってしまいます。結果として、食べものをすくうことや口元へ運ぶこととでさえ努力的となり、「食べこぼし」へと繋がります。

こうした状況が続けば、当然のごとく徐々に食べることに疲弊し、食べる意欲までを失うという悪循環に陥ることもあるのです。



#### 食事を助けてくれる自助具の活用

この場合、最も簡単な方法として、スプーンの柄にスポンジのグリップを着けることをおススメします。最近では薬局等でも見かけるもので、たったこれだけです。スプーンの把持、つまり手指の使い方が変わり余分な力が抜けてくれることが期待できます。スポンジ素材がその都度、手の指の形に添いなおして、素材が把持を助けてくれるのです。その他、持ち手の部分が大きく、指を少し動かすことができれば誰にでも使えるお箸などもおススメです。同じく、滑り止めマットや小さな動きでもすくえる食器(片側に傾斜していて底が深いお皿)への変更も有効です。



スポンジグリップ



#### 様々な人々と情報や経験を共有

今回、認知症の方とその介護者の方の生活を楽にする一つの手段として、手の機能を補ってくれる自助具を紹介しました。今回は、地域包括ケアシステムの観点からも認知症に関する注目度は高く、医療・介護などの専門職から地域の住民一人一人までが協力しあって住み慣れた地域で豊かに暮らすという意識が高まってきています。こうした認知症に関する情報にアンテナを張り、何ごとも一人で抱え込まず、ときには様々な人々と情報や経験を共有しあうことで、より根拠に基づき、よりよい介護生活が送れるのではないのでしょうか。

#### 裏面もご覧ください



# 男の座談会（男性介護者の集い）のご案内

「男の座談会」は、同じ境遇の仲間と、互いに介護を学び合って、時には愚痴や弱音を吐いて、共感し合って…と、介護の専門職への「相談」とは一味違う「集い」です。日ごろのモヤモヤした気持ち、吐き出して、スッキリしてみませんか？

**【日時】 令和6年2月15日(木) 14:00~16:00 (開場 13:30~)**

**【会場】 手稲区民センター3階 第5会議室**

**【対象】 手稲区内で認知症の方を介護されている男性**

**【プログラム】 14:05~14:55 講話 『 ちょっと食事のお手伝い 』**

令和5年9月5日  
ご参加いただき  
ありがとうございました!!



講師：医療法人秀友会 札幌秀友会病院 小島孝郎氏(作業療法士)

**15:00~16:00 座談会**

【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。

**申込先：手稲区 保健福祉課 保健支援係(011-681-2497)**

※祝日を除く平日 8:45~17:15

**申込方法：令和6年2月13日(火)までに電話で申し込み**

## 「良い加減」なおすすめレシピ

### ～野菜たっぷり餃子スープ～

冷凍食品やカット野菜を活用することで、調理の手間を減らしつつ簡単に栄養バランスを整えることができます♪

#### 材料(2人分)



- ・カット野菜(鍋用がおすすめ)ふたつかみ
- ・餃子(チルドや冷凍)お好みの数
- ・鶏がらスープの素 小さじ2
- ・水 300ml (コップ2杯分弱)

#### 作り方

鍋に材料をすべて入れ、  
中火で具がやわらかく  
なるまで煮る(完成)



#### ★介護食に簡単アレンジ★

スープにご飯を加えて煮る、餃子は皮ごと刻むことで、  
歯茎でつぶせるくらい食べやすく、栄養満点の一品が  
出来上がり！家族の普段の食事を活用すると、介護食  
の調理負担がぐっと減ります。



火を使わず、洗い物も少ない!

レンジでもっと手軽に!

1人分ずつ材料を耐熱容器に入れてラップをかけ、  
電子レンジ(600W)で4~5分加熱する

## お気軽にご相談ください

### 認知症、介護、予防活動について

手稲区第1地域包括支援センター(前田4-10) ☎695-8000 (担当)新発寒、富丘、西宮の沢、前田	手稲区第2地域包括支援センター(曙5-2) ☎686-7000 (担当)稲穂、金山、星置、手稲、手稲鉄北
介護予防センター新発寒・富丘・西宮の沢(宮の沢4-3) ☎683-5561 (担当)新発寒、富丘、西宮の沢	介護予防センター中央・鉄北(本町2-2) ☎682-1294 (担当)手稲、手稲鉄北
介護予防センターまえだ(前田2-10) ☎685-3141 (担当)前田	介護予防センター稲穂・金山・星置(稲穂5-2) ☎685-8366 (担当)稲穂、金山、星置
札幌市認知症コールセンター(年末年始、祝日除く) ☎206-7837 (窓口)月曜日~金曜日、10:00~15:00	手稲区保健福祉課(前田1-11) ☎681-2497 (窓口)1階1番

©TEINE WARD SAPPORO



「男の介護だより 第5号」をお読みいただきありがとうございます。令和5年9月5日に開催した手稲区合同認知症カフェ「Sunny Memory」では、多くの方にご参加いただき、講話も交流会も大変賑わっていました。新型コロナウイルス感染症対策が緩和され、人と人の距離が少し近づいたことにより、身近な人や支援者と、自分の思いや気持ちをより共有しやすくなったように感じました。令和6年2月15日(木)へのご参加も、ぜひお待ちしております。