

こんにちは！ケアマネジャーです！

厚別区内のケアマネジャーをシリーズで紹介していくコーナー『こんにちは！ケアマネジャーです！』の第6弾！今回は『居宅介護支援事業所コンシェルジュ厚別』管理者 北村晃久主任ケアマネジャーです。



◆**居宅介護支援事業所コンシェルジュ厚別のことを教えてください。**
 居宅介護支援事業所コンシェルジュ厚別は令和3年11月に開設しました。母体は『特定非営利活動法人はなうた』で豊平区にあり、居宅介護支援事業所の他にも訪問介護事業所、放課後等デイサービス、就労継続支援事業所の運営をしています。さらに、コンシェルジュ厚別は令和5年12月より障がいがある方の相談窓口が併設になりました。

◆**ケアマネジャーになられるまでの経歴を教えてください。**
 病院の看護助手、精神科デイケアの相談員、グループホームの管理者を経て29歳でケアマネジャーの資格を取得しました。



◆**どのような方からの相談が多いですか？**
 最近は、担当している利用者様やご家族から「困っている人がいるんだけど…」と紹介があって相談に繋がることも増えています。まずは、相談をお受けし一緒に考え、当事業所でお受けできる相談内容であればお受けし、難しければ該当の相談機関等へお繋ぎします。

◆**ケアマネジャーとして大切にしていることは？**
 利用者様がより良く過ごすためのサポーターとしていられるように心掛けています。目標に向けて利用者様ひとりひとりの「踏み出せる1歩」を一緒に考えます。また、利用者様の希望や思いを大事にしています。そういった思いや希望を利用者様から伺うからこそ、自分もケアマネジャーとしての考えや提案をしっかりと利用者様にはお伝えするようにしています。

学生時代はずっとサッカーをしていました。全国大会に出場した経験もあります。昨年までは自分もプレーヤーとして社会人チームに所属していました。ここ10年程は子供のサッカー少年団のコーチを務めています。プレーヤーとして再開したい気持ちがありますが、子供と試合が被ることがあるため子供優先にしています。

介護者のつと「厚たまろう会」のご案内！

厚別区では、介護者のつとを開催しています！介護されている方、介護の経験がある方が集い語りあったり、情報交換をしたいしています。参加してみたいという方は各地域包括支援センターまでお問合せください！



会場：厚別西付近
 日程：奇数月 1回
 (会場の詳細はお問い合わせください)
 お問い合わせ
 厚別区第1地域包括支援センター
 011-896-5077



会場：特別養護老人ホーム
 あつべつ南5丁目
 日程：偶数月 1回
 お問い合わせ
 厚別区第2地域包括支援センター
 011-375-0610



厚別西地区の他、令和5年度は厚別東、厚別北地区でも開催しました！

厚たまろう会は10周年みなさんとケーキを食べてお祝いしました！

【発行者・連絡先】(協力：厚別区保健福祉課保健支援係)
 厚別区第1地域包括支援センター ☎ 896-5077 担当地区：厚別西・厚別北・厚別東・もみじ台
 厚別区第2地域包括支援センター ☎ 375-0610 担当地区：厚別中央・青葉・厚別南・大谷地・上野幌
 ★★お読みになったご感想ご意見をぜひお聞かせください！★★



あつたま 厚たま通信

厚別区 介護者応援通信 第6号 令和6年1月発行

発行者：厚別区第1地域包括支援センター・厚別区第2地域包括支援センター 協力：厚別区保健福祉課

～介護をされている方、これから介護をされる方を応援します！～

男の介護体験記 P1	コミュニティカフェあるくっちゃでインタビュー P3
今回も実際に介護をしている方からお話を伺いました！	ボランティアの下村夏代さんにお話を伺いました！
認知症介護をサポートしてくれるグッズ P2	レシピ紹介 P3
便利グッズのご紹介！	簡単にできるデザートのご紹介！
男性介護者の集い「ケア友の会」を開催しました P2	こんにちは！ケアマネジャーです！ P4
開催の様子をご紹介します！	コンシェルジュ厚別の北村さんにお話を伺いました！
	介護者のつと「厚たまろう会」のご案内 P4
	先日10周年を迎えました！

男の介護体験記



「父と母と3人でこの家で暮らせるまで暮らしたいと思います。」

Tさん(50代 介護歴：約2年) 対象者：父親(90代)

介護が始まったきっかけを教えてください。

令和5年1月に父が「頭がボーっとする」と話し、突然身体も今までのようには動かなくなってしまいました。急なことだったのでびっくりしてどうすればいいか困り、区役所や地域包括支援センターに相談しました。すぐに病院受診を勧められたため脳外科を受診し、そこで脳梗塞の診断を受けました。以前から認知症の症状がありましたし、足をひきずるようにしながらも、杖を使って近くの商業施設まで行っていたのに…急に状態が変化してしまいました。

実は5～6年前、仲間と近くで飲んだ帰りに転倒し救急搬送されたことがあります。その時は外傷性の脳出血でしばらく入院し、医師にも「歩けなくなるかもしれない」と言われましたが、父はリハビリをとっても頑張ったんですね。歩けるようになりました。歩けなくなるかもしれないと言われていたのに凄くびっくりしましたし、感心しました。

お父さんを介護する中で困ってしまうことなどはありますか？

普段は温厚だけど、何かのスイッチが入ってしまうと怒り出してしまいます。例えば仕事に行くと言って外に出ようとして、もう上がれないのに2階に行くと言って聞かなかったり。認知症はそういう病気だとわかっていても、そうなる対応は大変です。

そんなときはどのように対応していますか？

そんなときはできるだけ父に付き合っています。父が這って外に出るのに付き合い、2階に上がるのも危険のない程度に手伝うなど、なだめてなだめて、落ち着くのを待つようしています。

現在どのようなサービスを利用していますか？

今は福祉用具と訪問診療を利用しています。デイサービスにも行っていますが、父には合わなかったようです。送り出しがとても大変でした。何かあればケアマネジャーに相談しています。父はケアマネジャーが来るのをとても楽しみにしているんです。父の亡くなった母と今のケアマネジャーの名前が一緒なんです。

気分転換や息抜きはなんですか？

昔からロックが好きで息抜きにギターを弾いています。『ディーパーブル』や『レッドツェッペリン』なんかです。ロック好きなら名前を聞いただけですぐわかると思います。

今の想いを教えてください。

認知症の症状が進んでしまい『しっちゃんかめっちゃん』のときもありますが、父はもともとやさしい人なんです。父が気のすむまで付き合いたいと思うし、この家に住めるギリギリまで父と母と3人で一緒に暮らしていきたいです。

お一人で悩まずにまずは、下記連絡先にご相談ください

- ◆担当ケアマネジャー
- ◆厚別区地域包括支援センター
 - 第1地域包括支援センター (☎896-5077) (担当地区:厚別西 厚別北 厚別東 もみじ台)
 - 第2地域包括支援センター (☎375-0610) (担当地区:厚別中央 青葉 厚別南 大谷地 上野幌)
- ◆区役所保健支援係 (☎895-2489)

認知症介護をサポートしてくれるグッズ

今回は認知症介護をサポートしてくれる様々なグッズとその活用方法について紹介したいと思います。ご本人の状況に合わせて、一緒に決めることが大切です。

お薬カレンダー

薬がたくさん余っていて、飲み忘れないようにしたい。



壁掛けやボックスタイプなどあります。薬局の他、100円均一でも購入できます。お一人暮らしで薬をセットすることが難しい場合は、訪問看護や薬剤師の訪問でお手伝いすることができます。

カレンダー付電波時計



「今日は何日？何曜日？」何度もわからなくなり困ってしまう…

カレンダー付の時計をみることで、いつでも今日の日付と曜日を確認できます。

お薬カレンダーや予定を書き込むカレンダーの近くに置くことで、薬を飲みやすくなったり、予定を把握しやすくなります！

キーファインダー

「お財布がない。鍵がない！」部屋中探し回って疲れ果てたり、物盗られ妄想に発展したり…



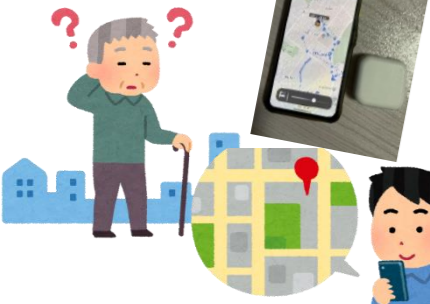
お財布や鍵などにタグをつけておいて、見当たらなくなった時に、ボタンを押すとアラームで知らせてくれます。探す時間を短縮できます。インターネットや家電量販店で購入できます。

紛失防止タグ



持ち物に取り付けておくと、その位置をスマートフォンと連動して把握することができます。スマートフォンとタグが一定距離以上離れると音が鳴り、知らせてくれます。ただし注意点が、最後にBluetooth接続していた場所をスマホが示すので、移動する人を探すには適さないようです。

ジーピーエスGPSの活用



散歩中に、自宅に戻れなくなりました。今後このようなことが増えると思うと心配です。

小型のGPS発信機をスマートフォンと連動させて使います。普段からスマートフォンを持ち歩く方であれば、地図アプリの位置情報を共有することで居場所を把握することができます。

発信機を本人にどうやって持ち歩いてもらうの？
いつも着る上着のポケットに入れて縫い付けたり、杖につけたり工夫しています。靴の中に入れるレンタルのものもあります。

厚別区男性介護者のつどい「ケア友の会」を開催しました

厚別区男性介護者のつどい「ケア友の会」は、平成27年から年1回開催している、男性介護者同士が語り合う場です。令和5年11月16日に厚別区役所にて、下記の通り開催しました。

○講師：株式会社ハピネス代表取締役兼ケアプランセンターラピネス ケアマネジャー 酒井 崇 氏

○内容：講話とグループワーク、昼食を食べながら交流会をしました。
講話では「認知症のフロと学ぼう！～これであなたも対応上手～」をテーマにグループワークをしながら認知症の症状や対応の仕方などを具体的な事例を用いて学びました。昼食はお弁当を食べながら介護者同士で交流し、日々の介護を語り合いました。介護を受けているご本人もいらしゃって、別室でスタッフとおしゃべりやレクを楽しんでくださいました。



○参加者からいただいた声（アンケートの一部より）
「皆さんの話を聞き、自分との違いを知り参考になりました。また参加したいです。」
「各々かかえている問題について、自由に発言ができ有効な交流会でありました。」
「自由な話し合いで良かったです。」「色々なお話ができて良かったです。」

コミュニティカフェあるくっച്ചでインタビュー！

コミュニティカフェあるくっちは、「厚別のおばあちゃんち」をコンセプトに運営しています。ゆったりんびりしてもよし、たくさんおしゃべりするもよし、どんな人も、どんな世代でも、おばあちゃんの家のようにくつろいで過ごしてほしいという思いがたくさん散りばめられたカフェです。今回はそんなあるくっちカフェでボランティアとして活躍している下村夏代さんにお話を聞きました！



あるくっちカフェでボランティアをしてみようと思ったきっかけを教えてください。

もともとボランティアに興味がありました。ボランティア活動をするなら、例えば子ども食堂のような、子どもたちに関わることがいいかな、とも思っていました。そんなふうを考えているうちに、たまたまこのカフェのボランティア募集のお知らせがポスティングされたのです。子どもたちが大きくなり、孫たちのお世話もひと段落ついたので「やってみよう」と思い応募しました。近所ということもあり、呼ばれているのかなとも思いました。

カフェのボランティアを続けていくうえで大事にしたいことはなんですか？

ボランティアを始めたことで、人と繋がれて、人を知れて嬉しいという気持ちがあります。主婦として子供や親戚が集まる場での切り盛りは行ってきましてけど、私にボランティアできるのかなと不安な気持ちもありました。でもやってみたらとても楽しかったです。先日『介護者の集い厚たまろう会』で10周年記念のイベントがあって、それを見ていたらすごいことをしているんだなって思ったんです。ひとつのことを10年も続けていくってすごいなあって。あるくっちカフェでも、ここまで歩いてきたお客さんにスタンプを押すんですけど、何かを続ける事の大切さを改めて気づけたり、誰かが何かを続けるための手伝いの一員に私もなれているんだなと。このあるくっちカフェでそんな気持ちを大事にボランティアを続けて行きたいと思っています。

最後に通信を読んでいる皆さんに向けて何かありますか？

ボランティアの人数がもう少し増えるといいな(笑)現在のメインメンバーは4名ですが、もう少し余裕があれば一人一人の負担も減ると思います。ボランティアって心と身体に余裕があってこそだと思うんです。だからぜひボランティアに興味のある方がいたら、友達作りだと思って一緒にチャレンジしてみませんか？



開店日：木・金・土曜日（日・祝祭日休み）
10:30～16:00
住所：厚別区厚別南5丁目1-10
電話：080-9565-8454



すぐできる！簡単＆便利な時短料理！

今回は簡単にできるデザートを紹介！
レシピは特別養護老人ホームあつべつ南5丁目管理栄養士の大澤和美さんにうかがいました。



しっとりスイートポテト

身近な材料と調理器具で作れる簡単なおやつです。少し飲み込む力が弱くなっている方でも食べられます。

- 【材料】
- さつまいも（皮むき後の重さ） 100g
 - ホットケーキミックス粉 10g
 - 砂糖 15g
 - 牛乳 150g
 - 溶き卵 1/2 個分



【作り方】

- ① さつまいもを1.5cm角程度に切り、軽く水洗いしたら耐熱ガラスボウル（なければ丼ぶりでも良い）に入れ、ふんわりとラップをかけてレンジ600Wで4分程度加熱し軟らかくします。軟らかくなったさつまいもを熱いうちにフォークでつぶして滑らかにします。（冷めると固くなりつぶしにくくなります）
- ② 別のボウルにAの材料を混ぜ合わせ、①のつぶしたさつまいもに少量ずつ加えてよく混ぜます。
- ③ タッパーなどの耐熱容器（15×15cm位の大きさ）に流し入れレンジ600Wで3分加熱します。（加熱ムラが無いように途中で位置を変えると均一に仕上がります）液状の生地が残っていなければ出来上がりです。

