

# 一緒に介護について語り合いませんか？

介護の具体的な方法に迷っていませんか？認知症のご家族への対応に悩んでいませんか？さあ、一人で悩まずに、みんなで一緒に語りましょう！きっとこれからのヒントが見つかりますよ。

## ➤厚別区男性介護者のつどい「ケア友の会」

平成27年度 厚別区 認知症の方を介護する  
**ケア友の会 (男性介護者のつどい)**

「同じ事を何度も聞かれる時は、どう対応したいの？」「家事と介護の両立は大変」など、お悩みはありませんか？

会場：厚別区役所 2階 C会議室(厚別区厚別中央1-5)  
日時：平成27年11月25日(水) 11:30~14:00頃 ※開場11:00より  
対象：認知症のご家族を介護している男性(先着15名)  
費用：昼食代 300円  
＜講演＞「男性にこそ聞いてほしい！認知症の方の介護のコツ」  
講師：新さっぽろ脳神経外科病院 作業療法主任 土谷 里緒氏  
＜食事・交流会＞日頃の介護についてお話ししましょう。  
介護されている方の同僚を希望される場合はお電話でご相談下さい！  
申込み・お問い合わせ先  
厚別区保健福祉課保健支援係(TEL 895-2489)へ  
11月11日(水)~11月18日(水)までの間にお電話またはFAX(裏面用紙をお使い下さい)でお申込みください。  
共催：厚別区地域包括支援センター 厚別区第1・第2地域包括支援センター

【開催日時】  
平成27年11月25日(水)11:30~14:00  
(開場11:00)

【対象】  
認知症のご家族を介護している男性 先着15名

【会場】  
厚別区役所 2階 C会議室

【内容】  
●講演「男性にこそ聞いてほしい！認知症の方の介護のコツ」  
●食事・交流会

【参加費】  
300円(昼食代として)

【お申し込み・お問い合わせ】  
厚別区役所保健支援係 ☎895-2489

あっ

## ➤厚別区介護者のつどい「厚たまろう会」

厚別区介護者のつどい  
**厚たまろう会**  
あつたまろうかい

高齢者・障がい者の「地域で暮らしたい」という思いを支え続けていくためには、介護者自身の健康維持が大切です。「厚別区に介護者の会はないのかわらぬ？」という声や寄せられた「介護者のつどい」が立ち上がり、1年が経ちました。介護者の方が集まり、自由に話し合いながら、情報交換、介護の相談、交流会、専門家にによる講座などの中で、参加者の皆様からのご意見を聞きながら進んで行く「介護者のつどい」を目指しています。

【対象】  
高齢の方を介護されている皆さま、障がいをお持ちの方を介護されている皆さま

【申し込み】不要 当日会場へお越しください。

日時、場所は裏面をご覧ください。

主催：厚別区第1地域包括支援センター 電話 896-5077  
厚別区第2地域包括支援センター 電話 375-0610

【開催日時】  
毎月第3水曜日 13:30~15:00  
※直近の開催は11月18日(水)

【対象】  
高齢の方、障がいをお持ちの方を介護している皆さん

【会場】  
奇数月：カフェスペース2号店(厚別西2条2丁目2-6)  
偶数月：わ・わ・わ あつべつ(厚別南2丁目10-4)

【内容】  
介護者同士が語り合うことで悩みを解消したり、情報交換をすることができます。

【参加費】  
120円(飲み物代として)  
※事前のお申し込みは不要です。

【お問い合わせ】  
厚別区第1地域包括支援センター ☎896-5077  
厚別区第2地域包括支援センター ☎375-0610

# 男の介護



厚別区 男性介護者向け通信 第1号 平成27年11月1日発行  
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

## 男性介護者(介護を行っている男性)を応援します！

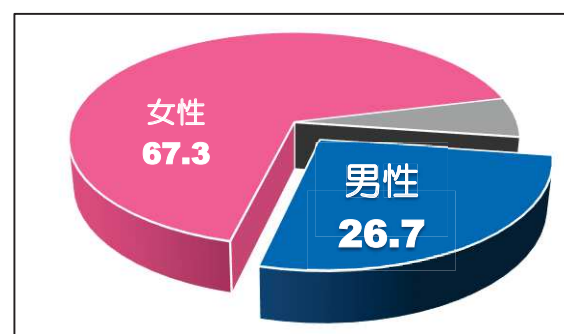
平成27年10月現在、札幌市内で高齢化率が2番目に高い厚別区では、多くの男性がご家族の方の介護をされています。

男性の家族介護者(以下、男性介護者)は、熱心に介護をされている方が多くいらっしゃいますが、不慣れた家事に負担を感じている方、周りの方に介護の悩みを相談することに抵抗がある方も多く、男性ならではの悩みをお持ちの方が多いようです。

そこで、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では、男性介護者を応援したいと考え、定期的に介護に関する情報をお届けする通信「ほっとひといき 男の介護」を発行いたします。介護の合間にぜひ読んでいただければ幸いです。

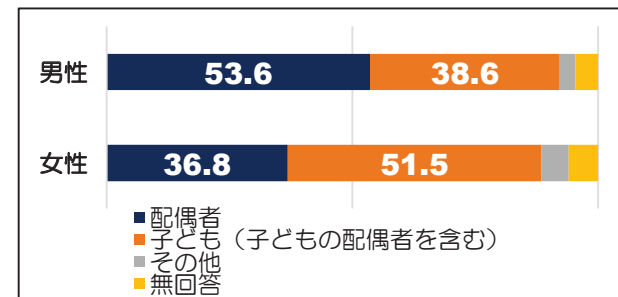
### ～札幌市の介護者の現状(H26年3月 札幌市要介護(支援)認定者意向調査報告書より)～

○主に介護している人の性別



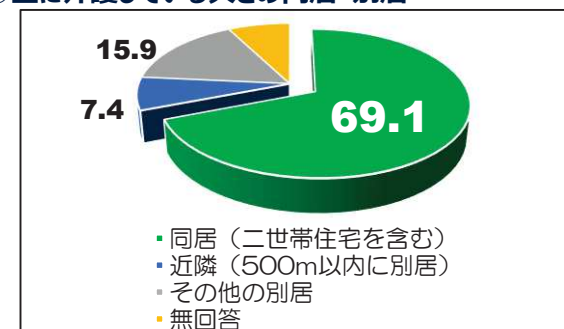
約4人に1人は男性です。

○主に介護している人の続柄



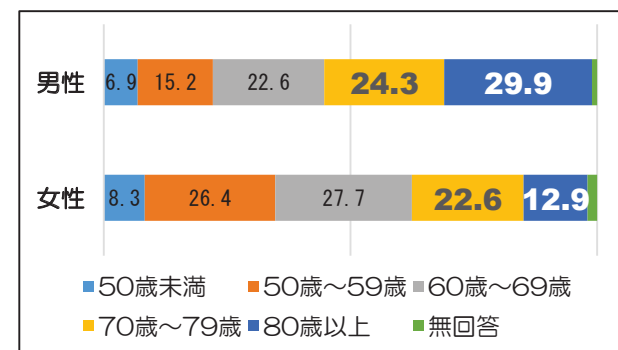
男性介護者の半数は夫、女性介護者の半数は子ども(子どもの配偶者を含む)です。

○主に介護している人との同居・別居



同居(二世帯住宅を含む)が最も多く約7割です。

○主に介護している人の年代



女性の約3割、男性の約半数が70歳以上です。

## コシは使える！！～介護知識・便利グッズのご紹介～

### ➤十分な水分、とれていますか？

水分は、1年を通して摂ってもらいたいことですが、「トイレが近くなる」「上手く飲めない」「パットの取り替えが上手くできなかったり、回数を減らして枚数を抑える」等の理由から水分を摂らなくなると皮膚の乾燥や便秘、感染症などのさまざまな身体の不調が生じます。



### コップ選びも大切！！

身体の状態に合ったコップを使う事で解決することもあります。ですが、拒んでいる人に正論を言っても逆効果の場合もあるので『○○の日のプレゼント』や『良い物を見つけたから試してみて～』等、押し付けないようにするのがコツ！！



#### 【便利なコップ その1】

お口がみえる、鼻の部分をカットした練習用のカットアウトコップです。頭をそらさずに飲むことができます。透明だから飲んでる量が確認できるので安心してお使い頂けます。  
詳しくは・・・

お口がみえるピットタンコップ

検索



#### 【便利なコップ その2】

鼻に当たらないようにコップの縁がカットされた、頭をまっすぐにしたままでも飲みやすいコップです。嚥下障害の方の訓練用にも適しています。  
詳しくは・・・

ファイン レボUコップ

検索

### ➤水分補給→排泄 に関する予備知識

尿取りパット用のパンツがあり、ずれ難いタイプや履いたまま前だけ開けて取り替えられる男女兼用のタイプがあったりします。排泄の事が心配で、水分を摂れない思いに関連していることもあり、物の選択で解決できる事もあるので参考にしてみてください。

## 簡単・高栄養・体にやさしい！ 豆腐料理

豆腐はたんぱく質をたっぷり含んでおり、しかも、消化吸収率が高いので、胃に負担がかからないのが特徴です。植物性の脂肪も多く含んでおり、この植物性の脂肪は不飽和脂肪酸で、コレステロールを少なくする働きを持っています。毎日でもとりたい食材ですね！

### ふわふわスクランブル

#### <材料 2人分>

豆腐(水綿でも絹でも) 1/2丁  
卵 2個  
塩・こしょう ひとつまみ  
サラダ油 小さじ1杯  
バター 大さじ1杯  
ケチャップ お好みで



#### <作り方>

- ① ボウルに豆腐を入れ、フォークで粗くつぶす。卵を割り入れ、塩こしょうで調理する。
- ② フライパンでサラダ油とバターを熱し、①を流し入れホベラなどで大きくゆっくりとかき混ぜ、全体が半熟状になったところでフライパンを火から下ろし、濡れフキンの上で冷ましながらかき混ぜる。
- ③ 器に盛り、好みでケチャップを。

ぜひおためしください！  
おいしいですよ！

### 揚げない揚げ出し豆腐

#### <材料 2人分>

水綿豆腐 1丁  
片栗粉 大さじ4杯  
サラダ油 大さじ2杯  
めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ4杯  
水 1/2カップ(100cc)  
小ねぎ・おろし生薑 お好みで



#### <作り方>

- ① 豆腐は厚さを半分にし、その後4等分する。
- ② 皿にペーパータオルを敷き①を並べて電子レンジに1分かける。豆腐の全面に片栗粉を満遍なくまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、中火で上下面をこんがり焼く。(後で煮るので側面は焼かなくてOK)
- ④ ペーパータオルでフライパンの油を拭き取る。めんつゆと水を入れて蓋をし、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ 器に盛り、好みで小ねぎやおろし生薑などでいただく。

## 休息できていますか？

### ➤ストレスをためないようにしましょう

ストレスを抱えながらだと、どうしても温かく介護することができませんよね。たまには協力者に介護をまかせ、買い物や食事、趣味などを楽しみ、頑張り過ぎない介護で、介護ストレスを減らしてはいかがでしょうか？介護者がリフレッシュすることも介護の大切な要素です。

介護に力を入れすぎて、自分の健康をおろそかにしてしまったために介護者が病気になることもあります。そうならないように、介護者はいつも自身の健康に気をつける必要があります。しかし、どんなに気をつけていても体調を壊すことがあると思います。そんなときのために、代わりに介護をしてくれる家族、ご近所さんなどに事前に相談しておいた方がよいでしょう。また、介護者も定期健診を受けるようにし、介護者の健康管理も大切にしましょう!!