

男性介護者（介護をしている男性）を応援します！

厚別区男性介護者のつとめ「ケア友の会」を開催しました！

今年度は、男性介護者の皆さんに調理を通して楽しいひと時を過ごしなが、交流していただき、毎日の生活で役立てることができるように、調理実習を行いました。



当日は 8 名の男性介護者の方の他、介護を受けている方やケアマネジャーにもご参加いただきました。

社会福祉法人栄和会 特別養護老人ホームあつべつ南 5 丁目の管理栄養士 大澤和美さんを講師に招き、栄養バランスに関する講話のあと、皆さんで 5 品の料理を作りました！

初めてで不安だった方もいらっしゃいましたが、全て包丁を使わずに調理できるメニューで、わいわいと賑やかに挑戦することができました。



参加した方からは「楽しかった！」「美味しい！」との感想が多く聞かれ、さっそく自宅で挑戦して下さった方もいらっしゃいました。とっても美味しいので、皆様もぜひチャレンジしてください！

今号ではその中から 2 品のレシピをご紹介します。

【ツナときのこの炊き込みご飯】

材 料(4 人分) ●米 2 合 ●お好みのキノコ 130g ●ツナ缶 1 缶 ●めんつゆ 40 cc ●砂糖 小さじ 2/3

- 作り方**
- ①キノコを食べやすい大きさにちぎる。
 - ②米は洗って炊飯器に入れる。
 - ③めんつゆと砂糖を入れてから 1 合の線まで水を入れる。
 - ④炊飯釜にツナ缶(汁も入れる)とキノコを入れる。
 - ⑤炊飯のスイッチを入れ、炊きあがったら全体を混ぜて完成！



おすすめは
★マイタケ★

多い分は冷凍できます！ 1 食分ずつ冷凍すると便利です。

【大根の梅ポン和え】

材 料(2 人分) ●大根サラダ(市販のカット野菜) 1 パック ●梅干し 1 個 ●砂糖 小さじ 1/2 ●ポン酢正油 小さじ 2 ●かつお節 適量

- 作り方**
- ①ポリ袋を用意し、大根サラダを入れ、電子レンジで加熱する。(500w40 秒)
 - ②ボールに氷水を用意し、加熱した大根サラダの袋の口を開いた状態で冷ます。
 - ③小鉢に梅干しを入れ、種を取ってからフォークでつぶす。
 - ④②の大根サラダが冷めたら、③のタレを入れ、軽く混ぜるようにもむ。
 - ⑤器に盛り、かつお節を上のにのせて完成。



梅の風味が
さっぱり😊

「ケア友の会」は来年度も開催を予定しておりますので、皆様のご参加をお待ちしております！

✿ 発行者よりお願い ✿

お読みくださりどうもありがとうございました。今号の紙面はいかがでしたか？皆様のお役に立ちましたでしょうか？より良い情報を皆様にお届けすることができるよう、今後、とりあげて欲しいテーマや紙面に関するご意見・ご感想など、ぜひ皆様のお声をお聞かせください。ご連絡お待ちしております。ケアマネジャーさんやヘルパーさんなど支援者の方からのご意見もお待ちしております。

寒さが厳しい毎日です。風邪など召しませんよう暖かくしてお過ごしください。



【発行者・連絡先】

厚別区第 1 地域包括支援センター ☎ 896-5077 担当地区：厚別西・もみじ台・厚別東
 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・厚別南・青葉
 (協力：厚別区保健福祉課)

厚別区 男性介護者向け通信 第 10 号 令和 2 年 2 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

男の介護体験記～「老々介護」編～

厚生労働省が発表した 2016 年の国民生活基礎調査によると、在宅介護をしている世帯のうち、介護が必要な 65 歳以上の高齢者を 65 歳以上の方が介護する「老々介護」の世帯の割合は 54.7%に達しました。ともに 75 歳以上の世帯は 30.2%に達し、2020 年の現時点では更に「老々介護」の割合は増えていることが予想されます。

介護者が高齢の場合、介護が体力的、精神的に疲弊してしまうことが心配されます。共倒れの状態になることも考えられますし、外出の機会も少なくなり、外部からの刺激が得られないこと等からストレスを抱えてしまうことに繋がります。

まさに！！そのような男性介護者に、少しでもお力になれば、と発行がはじまったこちらの通信ですが、今回で第 10 号を迎えました。ご愛読(?) いただきありがとうございます！初めてご覧になる方も、ぜひをお読みいただき、日々の生活にお役立ていただけたらと思います。

今回は、タイムリーでホットな話題である「老々介護」を、お二人で要介護・要支援認定を受けながら実践されているご夫婦にお話を伺いました。



「二人合わせでも半人前。介護保険を使い、できることは続けていきたい。」
H さん (90 代・要支援認定・介護歴：3 年) 妻 (80 代・要支援認定)

Q.介護保険を申請されたきっかけは何でしたか？

平成 28 年に妻の股関節の状態が悪くなり、ホームセンターにお風呂用の椅子を見に行ったところ、申請を勧められました。背中を押されたような気持ちになりました。実はわたし自身も、数年前に転んで右膝を骨折していましたが、定期的に受けている脳ドッグの先生から介護保険を申請するよう勧められていたので、この時一緒に申請しました。

Q.サービスを使い、どのように生活されていますか？

住宅改修で手すりを付けて、ソファ横に手すりをレンタルして、二人でデイケアに通うようになりました。妻は、手すりはかなり助かっているようです。介護保険を使い始めて約 1 年後に妻は股関節の手術を受けましたが、妻の股関節の状態が回復したのはデイケアのおかげです。だまって家にいるよりも回復は早かったと思います。わたしも専門のスタッフにリハビリを教わるので安心して通い、体力を維持しています。

普段の生活面では、わたしも妻の手術をきっかけにゴミ捨てをするようになったり、茶碗を洗うようになったり、妻の苦勞を実感しているところです。

Q.奥様の手術をきっかけに、他に変わったところは？

妻が退院後、わたしが掃除機の本体を、妻が掃除機のホースを抱えて二人で掃除しているとケアマネジャーに話したところ、ヘルパーの利用を勧められました。その時、妻も無理して風呂掃除をしていた状況もあったので、ヘルパーさんにお世話になることにしました。また、妻の入院中は配食サービスも始めましたが、今も買い物や調理の負担を減らすために配食サービスを二人で続けています。その日に作ったものを届けてくれるのでおいしいです。お互いに体調面の色々な問題が出てきましたが、介護保険を申請してから、その都度周囲の方にアドバイスをもらい、サービスを使いながら生活することが発展していったような気がします。自分たちだけでは、何をどうしたらよいか分からなかったと思います。

Q.同じように老々介護で生活されている方へ、アドバイスはありますか？

高齢になってくると、二人で力を合わせても半人前です。お互いに、何とか今の状態でいてくれたら、と思っています。そのためには、できることは続けながら、時に周囲のサポートを受けることが必要だと思います。何かサービスを使うときには、契約時にたくさんの説明を受けたり書類にサインすることもあります。病院に入院するときも同じです。一人で悩んでいても何をどうしたら良いかわからないので、地域包括支援センターに相談すると良いと思います。職場のOB会の仲間にも、地域包括支援センターへの相談を勧めたことがありますよ。

Q.（取材に同席されていた奥様へ）追加でお伝えしたいことはありますか？

子どもたちも市内に住んでいますが、それぞれ家庭や仕事もっているので来てもらうにも限度があります。なるべくなら、子どもに迷惑をかけたくないなと思いますし、そのように思っている方も多いのではないのでしょうか。お子さんと同居されていない方も多いですよね。何でも自分で無理して頑張る怪我や病気になる前に、専門の方に相談出来たら良いですね。

とっても素敵なH様ご夫妻でした。お話を聞かせてくださりありがとうございました。



ご存知ですか？ 男の「集い場」

厚別区内には、男性が参加しやすい、教室や自主グループがたくさんあります。ご自身の健康づくり、リフレッシュ、仲間づくりに、参加してみませんか？お申し込み、お問い合わせは、記載の連絡先へお気軽にどうぞ！

【厚別東地区】あつべつ筋トレーズ

頻度 月4回（火曜日）13：30～15：00
会場 カフェ「スペース」（厚別東4条8丁目15-10）
参加費 1回300円（きなこ牛乳代）
男性のみで、ストレッチ、筋カトレニング、コグニサイズ等を行っています。参加者で運営する自主グループです。
お問い合わせ：介護予防センター厚別西東 ☎896-5019

【厚別東地区】元気クラブ

頻度 月2回（第1・3木曜日）13：30～15：00
会場 DCMホーマック厚別東店 2階カルチャースペース（厚別東5条1丁目2-10）
参加費 無料
楽笑体操、サッポロスマイル体操、脳トレなどを行っています。女性もいますが、男性が多く、男性が参加しやすいグループです。参加者で運営する自主グループです。
お問い合わせ：介護予防センター厚別西東 ☎896-5019

【厚別南地区】グループアトム

頻度 週1回（金曜日）10：00～12：00
会場 みーちゃん保育園 1階地域交流スペース（大谷地東5丁目8-13）
参加費 無料
マシンを利用した筋カトレニング、マットを利用したスロートレーニング、楽笑ストレッチ運動、サッポロスマイル体操などの他、専門職による講話や、体力測定を行っています。
※現在は参加募集を終了していますが、ご興味のある方はお問い合わせください。
お問い合わせ：介護予防センター大谷地 ☎894-6110

【厚別西地区】まな板の会

頻度 月1回（第3月曜日）9：30～12：00
会場 厚別西地区センター実習室（厚別西4条4丁目10-1）
参加費 1回500円～1,000円（食材費）
男性のみで、楽笑体操、調理実習、交流などを行っています。参加者で運営する自主グループです。
お問い合わせ：介護予防センター厚別西東 ☎896-5019

【もみじ台地区】ふれあい体操会

頻度 概ね週1回（月曜日）14：00～15：00
会場 ホクノー健康ステーション（もみじ台北7丁目1-2）
参加費 無料
ラジオ体操、体を動かすゲームなどを行っています。男性サポートが運営する自主グループで、男性が参加しやすいグループです。
お問い合わせ：介護予防センターもみじ台 ☎898-8660

【もみじ台地区】けんゆう体操会

頻度 概ね週1回（水曜日）14：00～15：00
会場 ホクノー健康ステーション（もみじ台北7丁目1-2）
参加費 無料
ラジオ体操、体を動かすゲームなどを行っています。男性サポートが運営する自主グループで、男性が参加しやすいグループです。
お問い合わせ：介護予防センターもみじ台 ☎898-8660

（注）掲載した情報は、令和元年12月現在のものです。情報協力：厚別区介護予防センター（厚別西東、もみじ台、大谷地、厚別中央・青葉）

認知症カフェに行ってみませんか？



～認知症カフェはこんなところ～

認知症の方、ご家族の方、地域の方、認知症に関心のある方、専門職の方など、誰でも気軽集える場です。第9号でお知らせしましたが、厚別区内には札幌市認証の「認知症カフェ」が6か所あります。今回はそのうち、青葉町の「ぽっけカフェ」と厚別南の「和みカフェ」に行ってみました！！

ぽっけカフェ



グループホーム入居者様や町内の方など10名くらいの方が参加しています。フリー時間の後、30分程度の講話やミニ体操を行っています。この日は、インフルエンザ予防講座（予防対策と食事について）でした。インフルエンザ予防にちなんで、マスクケースを皆さんで作りました。



日時：偶数月の第2木曜日 13：30～15：30
会場：そんぼの家 GH 札幌青葉（青葉町13丁目5-5）
参加費：ワンドリンク&お菓子で100円
お問い合わせ：☎802-1017（担当者 平田さん）
予約なしで、この時間帯であればいつでも大丈夫です。



入り口（グループホームの玄関）ではキャラクター「ぽっけ」がお出迎え。

～スタッフから～

男性介護者の方も来ていますよ。交流のきっかけづくりに認知症カフェを活用してほしいと思います。

なご和みカフェ



いつもは5～6名の参加者とスタッフ4名程度の少人数でアットホームな雰囲気です。この日は、某デイサービスで行っている、脳の健康を保つための学習療法の話と体験をしました。脳を活性化させるためには、簡単な計算や音読をコミュニケーションをとりながら行うことがよいという話がありました。



日時：毎月第4水曜日 11：00～12：00
会場：特別養護老人ホームあつべつ南5丁目1階（厚別南5丁目1-10）
参加費：ドリンク（おかわり自由です）&お菓子で200円
お問い合わせ：☎375-0526（担当者 久慈さん）
予約なしで、この時間帯であればいつでも大丈夫です。



「カフェあるくっちゃ」（就労支援事業所A型アウル杜・B型七色の杜で運営）併設なので、帰りにランチすることもできますよ。

～スタッフから～

皆さん参加目的はそれぞれですが、交流目的の方が多いです。毎回認知症についての学びがあります。認知症の理解が深まることを目的にしています。

どちらのカフェにも、男性介護者の方や、認知症のご本人も一緒に参加されている方がいましたよ。日頃の介護の情報交換をしたり相談されていました。「自宅にいるよりは、カフェに来て話をすると気分転換になる。」「話すことは自分自身の認知症予防になる。」との声が聞かれました。ぜひ皆様も気軽に立ち寄ってみてはいかがでしょうか！