

すぐできる！簡単・便利な男の時短料理

🍷やわらかチキン南蛮

- 《材料》2 人分
 鶏から揚げ（冷凍）6 個
 ブロッコリー 30g
 （小房 4 個くらい）
 パプリカ赤 20g
 （1/8 個くらい）



唐揚げが柔らかくなり甘酢でさっぱり食べられます

- A
- 水 大さじ 2
 - 酢 大さじ 2
 - 砂糖 小さじ 2

タルタルソース好みの量

《作り方》

- ① ブロッコリーは小房に切ってゆでる。赤パプリカは薄切りにする。
- ② 「鶏から揚げ（冷凍食品）」は表示どおりに電子レンジで加熱し、粗熱が取れたら食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に①と②と A を入れて加熱し、全体に絡んで柔らかくなったら皿に盛り、タルタルソースを上のにのせて完成です。

🍷かんたんオムレツ

- 《材料》約 1 人分
 卵 2 個
 牛乳 大さじ 1
 塩・こしょう 少々
 粉チーズ 大さじ 1



ケチャップをお好みで

粉チーズで濃厚に、タンパク質カルシウムの栄養価UP！

《作り方》

- ① ポリ袋を広げ、材料をすべて入れる。口を持って袋に空気を入れてふくらませ、よく振ってから口を縛る。（熱湯に耐えられる耐熱のポリ袋をお使いください。）
 - ② 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にし、①を入れて 15 分湯煎する。
- ★湯に浸ける時は結び目を持ち真上から下ろすように入れる。
 ★卵の火の通り加減は好みで調整してください。



厚別区 男性介護者向け通信 第 12 号 令和 3 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

私たちの生活が一変した新型コロナウイルス感染症の第 1 報から 1 年以上経過しました。感染防止のため「介護者のついで」や「認知症カフェ」など、「ひとりじゃない」「仲間がいる」と思える場の中止を余儀なくされました。何とか介護をされている方向士がつながることができないかと、オンラインによるついでや講座の開催を企画することもありました。直接会って話ができることに勝ることはないと感じていますが、紙面で「ひとりじゃない」と思える情報をお伝えできたらと思います。

コロナ禍ではありますが、今回の介護体験記は「どなたかの参考になれば」と貴重な認知症介護のご経験をおうかがいすることができました。ぜひお読みください。

男の介護体験記



「デイサービスを利用してから穏やかに過ごせるようになった妻を見て、ひと呼吸おいて接することができるようになりました。」
 Tさん（70代・認知症介護歴：2年） 妻（70代・認知症・要介護1）

お金の管理ができなくなったのが始まりでした

家計の管理から家のことまですべて行ってきた妻でしたが、引き出したはずの生活費のことがわからないと言い、「あれ、おかしいな」と思いました。

それから頻回に外に出かけるようになりました。自宅に戻れなくなる心配があったので、その度に、私が散歩に付き添ったり、気分転換のドライブに連れ出していました。どうしても出かけられない時は、体を張って止めなくてはならず、どうしてもよいかわからなくなりました。言ってもわからず 1 日 5 回以上もそのようなことが繰り返されると、介護者が手を出してしまうニュースも「気持ちかわかる」という状況でした。

デイサービスを勧められても、迷惑をかけるという気持ちが強く積極的になれませんでした

息子が認知症コールセンターに相談することを勧められ、地域包括支援センター職員の訪問がありました。地域包括支援センター職員から、病院受診や介護保険の申請、デイサービス利用を勧められましたが、「妻が介護スタッフの言うことを聞けないんじゃないか、迷惑をかけるんじゃないか」という気持ちが大きかったです。

迷いながらデイサービスの体験をした後、妻が穏やかに過ごせたんです

1 日 5 回以上外に出ると言っていたのが、デイサービスを体験した後から目に見えて減って、自宅でも穏やかに過ごせるようになりました。今では、外に出たがることは全くなり、私が散歩や買物に連れ出すくらいです。

妻が穏やかに過ごしているのを見て、衝突しそうなことがあっても「病気なんだから」と割り切って捉えて、ぶつかることなくうまく流すことも出来るようになりました。

デイサービスに行きたがらない時はドライブで気分転換

時々デイサービスに行きたがらない時もあり、そんな時は「買物にいっぞ」とドライブに誘い出します。そのうちに、「デイサービスに行く」という気持ちになることが多いので、もう一度送迎車に迎えに来てもらいデイサービスへ。夕方 5 時まで過ごして帰ってきます。



～厚別区介護予防センターからのお知らせ～ 介護予防に関する通信等を発行しています！

厚別区の介護予防センターは、介護予防に関して住民向けの通信等を発行しています。



厚別信濃会館すこやか倶楽部

介護予防センターは、地域の高齢者の方々がいつまでも元気に住み続けられるように、教室開催、サロン・クラブへの支援をしています。各担当地区に関する総合相談も行っています。

【発行機関】

- ・介護予防センター厚別西東 ☎ 896-5019
- ・介護予防センターもみじ台 ☎ 898-8660
- ・介護予防センター厚別中央・青葉 ☎ 896-1475
- ・介護予防センター大谷地 ☎ 894-6110

【通信等の配架場所】

- ・厚別区介護予防センター（上記）
- ・厚別区役所内「介護予防・認知症予防情報コーナー」（下記）

（区役所 1 階 南郷通側入り口横・区役所 2 階保健福祉課 5 番窓口横）



【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・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・厚別南・青葉
- （協力：厚別区保健福祉課）

デイサービスや自宅で役割があることが大事

デイサービスでは食器洗いや洗濯物を干したりたんだりという仕事もしています。デイサービスでしているからか、自宅でも洗濯物は率先して干すようになりました。

食材の用意と味付けは私がしますが、主婦の包丁さばきは健在でカレーライスも作れます。

妻は美容師の資格があるので、私の髪を切ってもらっています。道具のしまい方はわからないので、準備と片付けは私の仕事ですが、カットの技自体は体が覚えているんですね。

担当ケアマネジャーさんからメッセージ

一人で「何とかしなければ」と頑張っていた時は本当に大変でしたね。相談機関に相談し気持ちを打ち明けてくださったことが大きな第一歩だったと思います。相談することでご主人自身が変わられたことが、奥様が良い方向に向かう大きな要因だったと思います。お二人に笑顔が増えたのが嬉しいです。

相談してよかった、早く相談すればよかったと思いました

デイサービスに行くことを近所に知られてしまうのが、格好悪いのではないかという気持ちがありましたが、お世話になっている近所の方には認知症のことやデイサービスに通うことになったことを打ち明けました。

隠さないで表明してしまうと気持ちが楽になりましたよ。

お一人で悩まずに、まずご相談ください

- ◆担当ケアマネジャー
- ◆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)
- ◆区役所保健支援係 (☎895-2489)



ストレス解消に！ピラティスの呼吸をしてみませんか？

年齢、性別、運動経験の有無に問わず、高齢の方や体力のない方でもできるピラティスをご存知ですか？コロナ禍の今、自宅で簡単に出来るピラティスの呼吸法でリラックスし、ストレス解消にレツトライ！！

ピラティスとは

ジョセフ・ヒューベルト・ピラティス氏がリハビリをするために考案したメソッドです。現代では女性に人気のフィットネスの一つですが、高齢の方や体に不調のある方でも無理なく取り組めるエクササイズです。

ピラティスの効果

- ① 姿勢改善
- ② 肩こりや腰痛の改善
- ③ ストレス軽減 などがあります！



【解説】作業療法士・ピラティスインストラクター小澤さん
厚別区 デイサービスセンター勤務



～ピラティスには呼吸が大事～

人間は1日2万～2万4千回呼吸をしています。

呼吸を意識的に行うと、心肺系の強化・免疫力を高める・自律神経のバランスを整えリラックス効果が期待できます。

それでは、さっそくやってみましょう！

用意するもの・・・バスタオルやクッション (膝の間に挟みやすいものなら何でも OK)

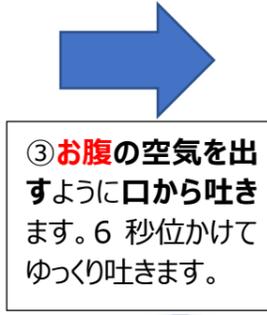


今回はバスタオルを四つ折りにして、くるくる巻いた物を用意しました！

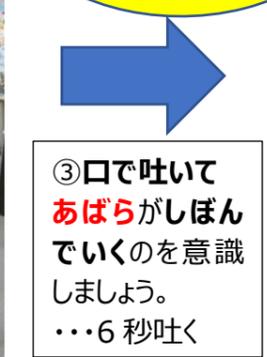


* 腹式呼吸

- ① タオルやクッションを太ももの間にはさみましょう。
- ② お腹に空気を入れるように鼻から吸います。お腹に手をあて膨らみを感じながら、3秒位かけて吸います。



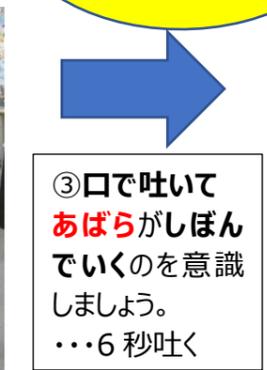
いきまなくて ゆっくり リラックスして 行いましょう。



肩に力が入らないようにリラックスして行いましょう。

* 胸式呼吸

- ① タオルやクッションを太ももの間にはさみましょう。
- ② あばらに手をあて鼻から吸ってあばらが外側に開くのを意識しましょう。3秒吸って・・・



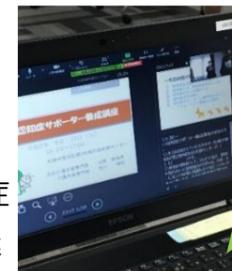
肩に力が入らないようにリラックスして行いましょう。

オンライン「認知症サポーター養成講座」 & 「厚たまろう会」のご案内

地域包括支援センターでは認知症についての知識を学ぶ「認知症サポーター養成講座」と、介護者のついで「厚たまろう会」を定期的に開催しています。しかし、今年度はコロナウイルスの影響に伴い、人数制限を設けての開催又は中止、と例年通りの開催には至りませんでした。

そこで第2地域包括支援センターでは今年度オンラインで認知症サポーター養成講座と厚たまろう会を開催しました。インターネット環境やパソコン・スマホなどの機器がある方と条件があるため、少人数での開催とはなりましたが、大変好評でした。今後もコロナ禍でも認知症について学ぶ機会や、同じ思いを抱えている人とつながれるような場をつくれるように考えていきます。感染状況を見て開催の可否を検討していく次第ですが、ご興味がある方は各地域包括支援センターまでお問合せください。

認知症サポーター養成講座



初めてのオンライン開催でしたが、参加者からは「聞きたいこともちゃんと聞いて良かった」と感想をいただきました。

厚たまろう会



「話せて良かった」「コロナが落ち着いたらまたみんなで集まって話したい」と感想をいただきました。