

お知らせ

➤ 認知症サポーター養成講座 ～あなたも認知症サポーターに～



認知症サポーターとは、認知症について学び、正しい知識をもって、認知症の方やそのご家族を見守り、支える人をいいます。

【開催日時】 平成28年3月10日(木) 13:30～15:00

【定員】 12名(要予約)

【対象】 地域住民

【場所】 わ・わ・わ あつべつ 厚別南2丁目10-4ツルハ2階

【費用】 無料

【お申し込み・お問い合わせ】
厚別区第2地域包括支援センター ☎375-0610

➤ 厚別区介護者のつどい「^{あつ}厚たまろう会」

【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

【内容】
介護者同士で自由に話し合うことができます。
情報交換やリフレッシュの場となっています。

【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。

【開催日時】 平成28年2月17日(水)13:30～15:00

【会場】 わ・わ・わ あつべつ (厚別南2丁目10-4ツルハ2階)

【お問い合わせ】
厚別区第2地域包括支援センター ☎375-0610

【開催日時】 平成28年3月16日(水)13:30～15:00

【会場】 カフェ スペース2号店 (厚別西2条2丁目2-6)

【お問い合わせ】
厚別区第1地域包括支援センター ☎896-5077

➤ 「あつまっぷ～厚別福祉ミニガイド～」最新版ができました！



『あつまっぷ』最新版が発行されました！
『あつまっぷ』は地域包括支援センターや社会福祉協議会・障がい者相談支援事業所が協働して作成しています。各種施設やデイサービスなどの介護保険サービス事業所情報や、地域で集える場所・相談先などの役立つ情報が掲載されています。

※ご希望の方は厚別区第1・第2地域包括支援センターまたは厚別区社会福祉協議会にお問い合わせください。また、厚別区社会福祉協議会のホームページからダウンロードもできます。

[厚別区社協](#) [検索](#)

厚別区 男性介護者向け通信 第2号 平成28年2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、厚別区は、札幌市内で高齢化率が2番目に高い地域となっています。また、家族を介護している方のうち、約4人に1人は男性です。

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、不慣れな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など、男性ならではの悩みもあるようです。

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。介護の合間にご一読いただければ幸いです。

～ 男性介護者のつどい「厚別区ケア友の会」が開催されました ～

平成27年11月25日、厚別区役所で認知症のご家族を介護する男性介護者のつどい「厚別区ケア友の会」が開催されました。新さっぽろ脳神経外科病院の土谷先生(作業療法士)より、認知症の方の介護方法についてお話をいただきました。何度も繰り返し同じことを言われても、「否定や説得はしない」「初めて聞いたように受け答える」など、介護のコツについて沢山お話があり、みなさんうなずいたり、メモを取ったり、とても熱心に聞いていました。

「介護の先輩から色々聞けて良かった」と交流会も盛り上がりました。



厚別区では、介護者の集い「厚たまろう会(あつたまろう会)」も開催しています。詳しくは4ページをご覧ください。介護の情報を交換したり、息抜きにもなりますよ。是非ご参加ください！

- 土谷先生に教えていただきました！
～家事と介護の両立に向けたポイント～
- ① 介護を一人で背負わない
 - ② ゆとりをもつ
 - ③ 突然の変化に対応できる場所を確保
 - ④ 介護者の生活・健康も大切にする
 - ⑤ 介護サービス利用に
罪悪感・偏見をもたない



認知症カフェへ行ってみませんか？

認知症カフェは「認知症の方、ご家族の方、認知症に関心のある方、専門職の方など、どなたでも気軽に参加でき集う場」です。お茶を飲んでゆっくり過ごしませんか？認知症に関する相談をすることも可能です。ぜひご参加ください。

➤ 厚別区の方がご参加いただける札幌市認知症カフェ一覧

【厚別区にある認知症カフェ】

(平成27年12月1日現在)

名前	開催場所	開催頻度 (日時)	参加費 (1回)	定員	TEL (お問い合わせ)
サンカフェ アリビオ	厚) もみじ台北6丁目1-6 デイサービスクラールもみじ台	月1回 (第3日曜日) 13:00~16:00	100円	15名	898-8338
ほほえみカフェ	厚) 厚別町山本1063-28 介護老人保健施設コスモス	不定期	100円	無	895-1110
かりぶ・カフェ	厚) 厚別中央5条6丁目5-20 特別養護老人ホームかりぶ・あつべつ	偶数月に1回 (第2水曜日) 13:30~15:30	100~ 300円	無	896-1165

【他区にある認知症カフェ】

名前	開催場所	開催頻度 (日時)	参加費 (1回)	定員	TEL (お問い合わせ)
スマイルカフェ	中) 円山西町4丁目7-25 札幌西円山病院通所リハビリテーション	月1回(土曜日) 13:30~16:00	100円	30名	642-4121
喫茶パークサイド	東) 中沼町105-43 介護老人保健施設もえれパークサイド	不定期	100~ 150円	無	791-2311
ユーカリ・デイ・カフェ	豊) 西岡4条7丁目1-35 デイサービスユーカリの丘	定期(週5日) (火と日以外) 9:30~12:30	200円	無	859-6777
なご 和みカフェ	清) 平岡3条3丁目1-8 特別養護老人ホームひらおか梅花実	不定期	200円	30名	896-5010
ふきのとうカフェ	清) 清田3条1丁目1-18 小規模多機能ホームふきのとう	不定期	200円	15名	883-0937
はる 暖カフェ	西) 発寒11条1丁目3-20 特別養護老人ホームはっさむ はる	不定期	100円	無	662-0001
コミュニティカフェ ふうしゃ	西) 西町南21丁目2-15 第1ワークビル1階	月1回 (時間等不定)	200円	20名	699-5555

※内容や開催日時など詳細については、直接各認知症カフェにお問い合わせください。

SAPPORO
札幌市認知症カフェ認証



札幌市が認証した認知症カフェは
看板やチラシに認証マークがついています。

札幌市認知症カフェ認証マーク

認知症ケアのポイント

➤ 夕方になると「家に帰る」と出て行こうとする場合

自宅にいたのに「家に帰る」と言うのは、認知症の症状のひとつです。今いる場所を正しく認識することができず、なぜ自分がここにいるのか、今は何時なのか、分からない状態になり、加えて周囲が暗くなると不安が増大すると言われています。

また、夕方は家族が帰宅して家の中の雰囲気が変わったり、周囲が夕食の準備などでせわしく動いていたり、自身も一日の疲れが出て精神的に不安定になりやすい時間です。「帰る」というのは、安心できる場所に戻ろうとする「帰巢本能」の現れと理解して対応しましょう。

～ 対応のポイント ～

ポイント ① 本人の気持ちを考え、「ここが家ですよ。帰るところなんかないよ！」と書かない。

「家に帰りたい」という背景には、「ここは落ち着かない」「昔のことを思い出して）早く帰ってご飯を作らなければ…」などの思いがあるかもしれません。自分なりの「帰る理由」があっての行動なので、無理に引き止めたり、家の中に閉じ込めたりすると、不安や不満が増えて症状が悪化してしまいます。夕方特有の不安感を軽減出来るように、1人にしない・こまめに声をかけるなどの対応を心がけましょう。

ポイント ② 本人の好きなことなど、他の事に意識を向ける。

何かに夢中になっていると症状が出にくいと言われています。会話をしながら、さりげなく他に関心を向けたり、家事を手伝ってもらったり、いつも「帰りたい」という時間に合わせて本人が出来る趣味活動を行うことも有効です。空腹や不安からイライラしていることもあるので、小腹を満たすことで落ち着く場合もあります。

ポイント ③ 「そうですか」といったん本人の気持ちを受け止める。

否定せずに本人の話を聞きながら、「今日は遅いので泊まっていきませんか？」「帰る前にお茶を飲んでいきませんか？」と気持ちを落ち着けたり、「そこまで送ります」と一緒に散歩をしてから帰るのも良い方法です。

原因を考えれば対応策も出てきます。「帰る」と言われたら、不安や寂しさ、居心地の悪さなどが背景にあるので、関わり方や環境を見直すことも大切です。

とっても簡単！ 鶏肉料理レシピ

肉には良質なたんぱく質が含まれ、筋肉や血液、内臓、血管などの神経伝達物質などの構成成分として、とても重要です。不足すると筋力が衰えて転んで骨折しやすくなったり、貧血になりやすくなったりして脳の働きにも影響します。魚と同じくらい肉も食べましょう！

鶏肉の照り焼き

<材料 2人分>

鶏もも肉 120g
A { ・しょうゆ 小さじ2杯
・みりん 小さじ1杯
・砂糖 小さじ1杯
・生姜チューブ 小さじ2杯
油 小さじ2杯



美味しいですよ！

<作り方>

- ① 鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- ② Aの調味料をビニール袋に入れてよく合わせ、①の鶏肉を入れて30分ほど漬けておく。
- ③ 熱したフライパンに油をしき、②の皮目を下にして焼く。焼き色がついたなら弱火にし、蓋をして5~6分焼く。

※鶏胸肉や豚肉もおすすめ♪冷蔵庫の中の野菜やきのこ類なども一緒に炒めてご飯の上のせたら、簡単照り焼き丼の出来上がりです！