

厚別区介護者のついで「厚たまるう会」に参加しませんか

厚別区の介護者のついで「厚たまるう会」のご案内です。介護者の方が集まり、自由にお話しをしながら情報交換、介護の相談、勉強会、専門家による講座などを行っています。内容は参加者の皆さまからご意見を頂きながら、みんなで考えて決めています。

平成28年度 厚たまるう会の開催日程

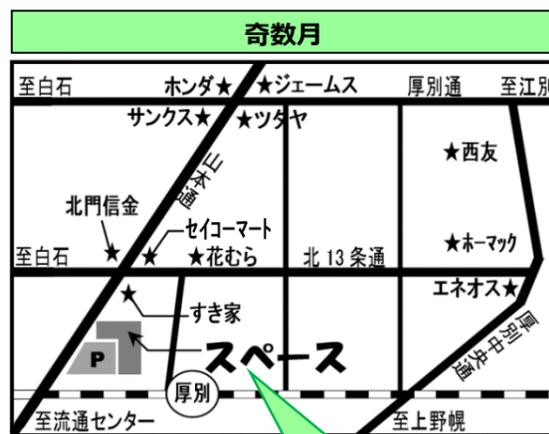
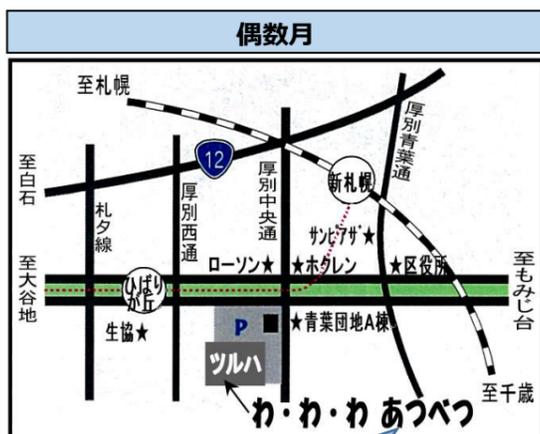
≪偶数月の開催≫

| 日時 | 開催時間 | 会場 | お問い合わせ |
|-----------------|---------------------------|--|--------------------------------------|
| 平成28年 8月17日(水) | 13:30~15:00 (受付 13:00) | わ・わ・わ あつべつ 厚別南2丁目10-4 ツルハドラッグ ひばりが丘ビル2階 | 厚別区第2 地域包括支援センター ☎011-375-0610 |
| 平成28年 10月19日(水) | | | |
| 平成28年 12月21日(水) | | | |
| 平成29年 2月15日(水) | | | |

≪奇数月の開催≫

| 日時 | 開催時間 | 会場 | お問い合わせ |
|-----------------|---------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|
| 平成28年 9月21日(水) | 13:30~15:00 (受付 13:00) | カフェ スペース2号店 厚別西2条2丁目 2-6 | 厚別区第1 地域包括支援センター ☎011-896-5077 |
| 平成28年 11月16日(水) | | | |
| 平成29年 1月18日(水) | | | |
| 平成29年 3月15日(水) | | | |

≪会場のご案内≫



実際に介護をしている方の話を聞くこともできます♪ 気軽にご参加ください。

厚別区 男性介護者向け通信 「ほっとひといき 男の介護」

編集・発行者：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）

厚別区 男性介護者向け通信 第3号 平成28年8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

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、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」を発行し、今回で第3号となります。介護の合間に一読いただければ幸いです。

定期認知症サポーター養成講座を開催しています

○認知症サポーターとは？

「認知症サポーター養成講座」で認知症の基礎知識や対応方法について学び、認知症の方やその家族を地域や職場で見守り、支える人をいいます。認知症について学ぶ講座（90分程度）を受講・修了した方です。

○サポーターになるために

認知症サポーター養成講座は、下記の日程で定期的に開催します。一度受講されるとサポーターになります。ご都合に合わせてお越しください。

【偶数月の開催】

開催日：平成28年10月13日(木)、12月8日(木)、平成29年2月9日(木)

場所：わ・わ・わあつべつ（厚別南2丁目10-4 ツルハドラッグひばりが丘ビル2階）

時間：13:30~15:00 定員：12名（要予約） 費用：無料

申込先：厚別区第2地域包括支援センター（☎375-0610 担当：三上・鍋谷）

【奇数月の開催】

開催日：平成28年9月13日(火)、11月8日(火)、平成29年1月10日(火)、3月14日(火)

場所：ヨイショテラス（厚別西5条2丁目18-25）

時間：14:00~15:30 定員：10名程度（要予約） 費用：無料

申込先：厚別区第1地域包括支援センター（☎896-5077 担当：西岡・盛）

※講座終了後にオレンジリング（写真右）をお配りいたします！

興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。



ケアのポイント～腰痛予防のために～

皆さんは介護の時、腰痛が気になったり体に負担がかかっていると感じる事はありますか？今回はそんな方に、負担を減らし効率的に体を動かす方法として「ボディメカニクス」についてお伝えします。

ボディメカニクスとは、骨格・筋肉・関節・神経などを中心とした身体の動きのメカニズム＝身体力学を活用する技術です。無理のない自然な姿勢となり、「持ち上げる」「腰をひねる」「介助者側が安定していない」、という介護による腰痛の要因を最少にする事で、疲労が少なく腰痛防止にもつながります。



作業療法士 三輪健太郎さん
厚別区内デイサービスセンター勤務

プロも実践！ベッドから椅子への移乗のコツ

① 本人の体を小さくまとめる！

力が分散すると重くなります。本人の手足など、体をできる限り胴体に寄せると介助しやすくなります。



ここが大切！！

★重心を低くする！

足を開き腰を落とす事で下肢の筋肉を使いやすくなり、より安定した介助ができます。

★体をおじらない！

不自然に体を曲げると不安定になり、腰痛の原因となります。

② 本人にできる限り近づく！

互いの重心を近づけることで、移動の方向性がぶれなくなります。



③ てこの原理を応用！

持ち上げるのではなく、てこの原理を応用する事で、軽い負担で介助ができます。



環境整備も大切です！

身体に負担をかけない介護技術はもちろん大切ですが「介護しやすい・されやすい環境」も、とても大切なことです。皆さんのお宅には安全な環境が整っていますか？以下にチェックポイントをあげてみました。

環境整備を行うには、住宅改修、福祉用具購入、福祉用具貸与など、色々な方法があります。心配な箇所のある方は、ケアマネジャーさんや地域包括支援センターへ相談し、下記のような事があれば一緒に検討されてみてはいかがでしょうか。

●玄関

- ・段差（上がりかまちや階段など）の昇降時や、靴の脱ぎ履きの際に、掴まることのできる場所がありますか？
- ・外階段は滑りやすくなっていませんか？冬場の凍結への対策はされていますか？

●寝室

- ・布団からの起き上がり、立ち上がり動作が大変になってきていませんか？
- ・夜中にトイレまでの移動を安全に行えますか？

●浴室

- ・脱衣場と浴室の間に、高い段差がありませんか？
- ・浴槽をまたぐ動作、浴槽からの立ち上がり動作、洗い場での立ち座り動作を容易に行えますか？
- ・ドアノブやタオル掛けなど、不安定なものを手すり代わりにしていませんか？

●トイレ

- ・便座から立つ際に、勢いをつけないと立ち上がれなかったり、便座に座る際に、尻もちをつくようなことはありませんか？
- ・ドアノブやタオル掛けなど、不安定なものを手すり代わりにしていませんか？

●その他の場所

- ・「いつもつまづく」「ここで何回も転んでいる」「こんな動きでいつも苦労している」ということはありませんか？

夏バテ防止！野菜たっぷりミネストローネ

トマトはビタミン A・C・E などの栄養が豊富に含まれています。赤い色素は「リコピン」という成分で、抗酸化作用があり、老化防止やガン予防に！



【材料4人分】

| | | | |
|------|-------|-------|------|
| ベーコン | 4枚 | 玉ねぎ | 1個 |
| 人参 | 1本 | ズッキーニ | 1個 |
| トマト | 4個 | オクラ | 4個 |
| 水 | 400cc | ケチャップ | 大さじ1 |
| コンソメ | 小さじ1 | こしょう | 少々 |

【作り方】

- ①ベーコンを1cm幅、野菜を1cm角に切る。オクラは輪切りにする。
- ②油を引き、ベーコン→玉ねぎ、人参→ズッキーニ、トマトの順番に炒める。
- ③②の鍋に水を入れて柔らかくなるまで約15分ほど煮込む。
- ④コンソメ、ケチャップ、こしょうなどで味を調えて、最後にオクラを入れて火を止めたら完成！！

