

# 簡単！ ほっこり温か炊き込みご飯

鶏肉の良質の蛋白質で免疫力の低下を防ぎ、風邪・インフルエンザ等の予防につながります。  
生姜たっぷりなので身体ぽかぽか。具だくさんで寒い冬を乗り切りましょう。

## 鶏肉と具だくさん炊き込みご飯

### 【材料】（2人分量）

調味料 A	米	… 1合	人参	… 15g(1/2 本位)	調味料 B		
	鶏もも肉	… 60g	ごぼう	… 15g(1/2 本位)		醤油	… 小さじ 1
	醤油	… 小さじ 1/2	小揚げ	… 1/2 枚		塩	… 少々 (0.8g)
	千切り生姜	… 5g	ひじき	… 一掴み (1g)		酒	… 小さじ 1/2
	酒	… 小さじ 1/2	しめじ	… 1/4 パック		みりん	… 小さじ 1/2
	〈薬味〉小ねぎ	… 1/2 本	紅生姜	… 一掴み (2g)			

エネルギー364kcal 蛋白質 11.2g 脂質 6.0g 塩分 1.2g

### 【作り方】

- ① 人参・小揚げ(油抜き)は千切り。ゴボウは細さがきにする。しめじは石づきを取りバラす。ひじきは水でもどす。肉は脂を削ぎとり、皮ごと親指頭大に切り、調味料Aに15分漬け込む(生姜は2cm位の長さの細千切り)。
- ② 米は洗い炊飯器に入れ、好みの量の水に30分浸して、①の具材を全部のせ、肉も汁ごと、調味料Bを加えて軽く混ぜ、普通に炊く。炊き上がったらサックリ混ぜ、器に盛り小ねぎを散らし紅生姜を添える。  
※肉は胸肉、ささ身、また豚肉(脂除き)でも可。具材や薬味はお好みでお試ください。



レシピ監修：札幌市厚別区食生活改善推進協議会 会長 星見優子さん

## 僕たちでも簡単にできました！



ひじきは水でもどしてあるもの、ごぼうやにんじんはさがきの状態で売っているものもありますので、上手に使ってみるのも良いかもしれません。

とっても美味しかったです！  
材料は1合分ですので、お米の量に応じて倍量します。炊飯器の目盛りを見ながら、水の量を加減すると良いですよ。



厚別区第1地域包括支援センター 初井 ・ 厚別区第2地域包括支援センター 高橋

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)

# ほっとひといき 男の介護

厚別区 男性介護者向け通信 第4号 平成29年1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（介護をしている男性）を応援します！

平成28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、熱心に介護をし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4号となります。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28年11月7日、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」が厚別区役所で開催されました。介護老人保健施設コスモスの中村作業療法士より、介護者と介護を受ける方の両方の身体にやさしい介護方法についてお話していただきました。

負担が少ない介護方法は、「介護を受ける方の姿勢を確認すること」、「重心の移動を意識すること」が大切など、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、熱心に参加されました。

交流会では、「同じような悩みを共有できて良かった」「自分と同じように介護している男性が沢山いることが分かって良かった」とお弁当を食べながら盛り上がりました！

札幌市でも、認知症の方を介護する男性の方を対象に、札幌市男性介護者のつどい（ケア友の会）を開催しています。今年度は2月に第2回目を開催予定です。詳しくは下記をご覧ください。介護の情報を交換したり、息抜きにもなりますよ。ぜひご参加ください！



### ～平成28年度第2回男性介護者のつどい（札幌市）開催のご案内～

日時：平成29年2月14日（火）11時00分～14時00分（受付開始10時30分～）

場所：かでの2・7 5階 520 研修室（中央区北2条西7丁目 道民活動センタービル 5F）

対象者：認知症の家族を介護している男性介護者等

定員：30名程度

内容：「心地よい排泄ケアを目指して」

「上手に選んで上手に使う ～おむつの選び方～」

費用：300円（昼食代）

問い合わせ：公益社団法人 日本認知症グループホーム協会北海道支部 (☎011-211-0727)

## 男の介護体験記

皆様からいただいたご意見の中に、「介護をしているのは自分だけではないと知ることができてよかった。」「自分以外で介護している男性は日々どうしているのだろうか。」との声をいただきました。

そのような声にお応えて、今まさにご家族の介護をしている方や、「介護は落ち着いたが自分の経験を伝えることで介護者の力になれば」と言ってくださった方にお話をうかがいました。ご協力いただいた皆様ありがとうございました！身体的な介護や認知症の症状への対応など、気持ちの変化も含めてたくさんのお話を聞くことができました。今回はお2人の方の体験談をご紹介します。



### 自分の体を休める機会も必要

Aさん（77歳・介護歴：2年） 対象者：妻（83歳・要支援2）

#### Q.ご主人は今、どんな介護をされていますか？

今の状態になったのは2年ぐらい前からですね。妻は目が不自由になったものですから、主に病院など、外出する時は必ず付き添いが必要になりますね。物がボヤけるような見え方になったので、少しの段差でも見えなくて、手伝いが必要なのです。

日によって見え方の調子に良い悪いがあるものですから、家の中でも、調子が悪い日は、トイレに行くのも、私が脇を抱えるようにして移動の介助をすることが必要になるときもあります。

#### Q.普段の家事などはどうされているのですか？

洗濯、買物、炊事、これは殆ど私がやるようになりました。

あとは週1回、掃除だけヘルパーさんをお願いしています。

#### Q.ご主人が料理をされているということですが、得意なメニューはありますか？

卵焼きですかね。

一緒に暮らしている夫婦ですから、互いのわがままなんかでぶつかることもありますけど、自分の作った料理で妻が喜んでくれるのは嬉しいですね。

#### Q.ヘルパーさんを利用されてみて、いかがですか？

家事をすることは、そんなに苦ではなかったのですが、私自身、心臓に持病があるもので、あまり無理ができません。まだまだ歳には負けられないとは思っていましたが、自分の体を休める機会も必要だと思ったのです。

それで介護保険の相談をして、ヘルパーさんに来てもらうことを決めました。ケアマネジャーさんと相談しながら進めています。

心臓の持病の他にも、癌の手術もしましたし、ヘルニアの手術もしました。年々、体力の衰えや疲れやすさも感じています。

ヘルパーさんが来てくれている間、私は自分の部屋で少し休む時間になります。ヘルパーさんは妻と話をしながらやってくれます。1週間のうちの1回、1時間ぐらいなので、少しの時間ですが、それが良いと思います。

Aさん特製  
愛情たっぷりの  
卵焼きです



#### Q.これからどのように過ごしていきたいですか？

妻とはどこに行くのも一緒でした。貯金を積み立てて、色々なところへ旅行に行きました。

私もあと何年生きられるかわかりませんが、少しでも一緒に歩けることが今の夢ですね。



## ひとりで抱え込まないで！！

Bさん（72歳・介護歴：5年） 対象者：妻（72歳・要介護2）

#### Q.ご主人は今、どんな介護をされていますか？

妻はアルツハイマー型認知症で、お金や物を盗られたと言ったり、家の中の物を隠してしまうことがあります。今は足も悪く車いすで生活をしているので、ベッドから車いすへの移乗が大変です。腰を痛めないように気を付けています。そのほか調理や掃除などの家事も私がしています。

#### Q.奥様の様子が変わってきたと感じ始めた時はどのような心境でしたか？

妻が「お金を盗られた！」と言って警察にも相談しましたが、そのようなことが続くうちに「妻を信じたい気持ち」と「本当はどうなんだろうか…」と自分の中で葛藤することがありました。

当時「認知症」という言葉は知っていましたが、まさか自分の身近な人になるとは思っていなかったですし、どのような症状があつてどのように対応すればいいのか全く知りませんでした。

#### Q.そのような大変だった時は誰に相談したのですか？

最初は誰に相談したらよいかも分からず、ひとりで図書館へ行き、認知症について勉強していました。

知識は増えますが、やはり本人を目の前に見ると何を言いたいのか分からずイライラしてつい怒鳴ってしまうこともありました…。

今は一番相談にのってくれた的確にアドバイスをくれるケアマネジャーさんに出会うことができました。

#### Q.それでも大変な時はどうしていますか？

なるべく本人が不安にならないように柔らかく柔らかく接するように心がけています。

車いすのまま外に出ることもあって危険だったので、優しく声をかけたり、「父ちゃんが帰ってくるまで待っててね」という紙を玄関に貼ったこともあります。

ただ、どうしてもイライラした時は別の部屋に行ったり外に出て本人と距離をとります。数分したら、何事もなかったかのように一緒にすごせますのでお互いによいと思います。

それでもだめな時はストレス発散のために大声を出しています。もちろん近所迷惑にならないように気を付けていますよ(笑)

#### Q. Bさんと同じように介護に悩んでいる方がたくさんいると思いますが、何を一番伝えたいですか？



そうですね…、一番伝えたいのは「ひとりで抱え込まないでほしい」ということです。私も最初は誰にも相談できずひとりで抱え込んでいました。介護が理由で事件が起きているとテレビで見ますが、気持ちは分かる気がします。

今はケアマネジャーさんに相談できますし、地域でも理解してくれる方が増えてきて、声をかけてくれたり応援してくれる人もいます。その第一歩は誰かに相談することだと思います。

次号でも「男の介護体験記」を掲載いたします。  
どうぞお楽しみに！