

野菜たっぷり！ お好み焼き

日本のヘルシーフード、お好み焼き。たっぷりのお野菜で栄養満点です！

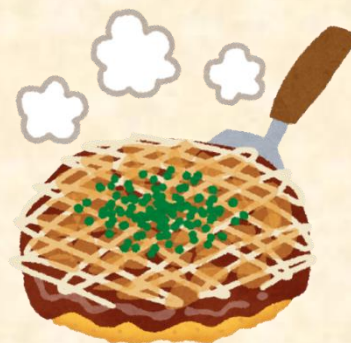
【材料】（2人分量）

豚モモ薄切り (脂肪なし)	… 80g	A	小麦粉	… 60g	C	サラダ油	… 小さじ1
キャベツ	… 200g		ベーキングパウダー	… 2g		揚げ玉	… 10g
長ねぎ	… 1/2本		だしの素	… 2g		紅生姜	… 6g
ニラ	… 40g		砂糖	… 2g		マヨネーズ	… 10g
人参	… 10g		水	… 大さじ3		お好みソース	… 24g
干し桜えび	… 4g	B	溶き卵	… 1個		かつお節	… 4g
白滝	… 60g		長いも(すりおろし)	… 80g	青のり	… 小さじ1	
			木綿豆腐	… 80g			

エネルギー415kcal 蛋白質 23.7g 脂質 14.3g カルシウム 230mg 鉄分 3.0mg 植物繊維 5.7g 塩分 1.9g

【作り方】

- 肉は2cm幅に切っておく。キャベツは4cm長さの太千切り。長ねぎ、人参はみじん切り。ニラは1cm位に切る。桜えびは大きめならザク切り。白滝は湯通しして1cm位に細かく切っておく。
- 大きめのボウルにAをふるい入れ、水を入れて泡立て器で良く混ぜ合わせ、Bの溶き卵、長いも、崩した豆腐を加えてさらに混ぜ合わせる
- ②のボウルに①の材料を全部入れてサックリと混ぜ合わせ、丼に等分に分ける。
- 樹脂加工のフライパン(ホットプレート可)に薄く油をひき、③を入れて2cm厚さに広げ弱火で4分焼く、途中でCの揚げ玉、紅生姜をのせ、裏返して5分焼く。再び表に返して更に3分焼く。(ホットプレートでは180~200℃)
- 箸を刺してみて付いてこなければ焼き上がり。お好みソース、マヨネーズを塗りかつお節・青のりを散らして器に盛りつける。



レシピ監修：札幌市厚別区食生活改善推進協議会 顧問 星見優子さん

在宅介護 ワンポイントアドバイス ～義歯の管理方法～

ポイント①

歯ブラシで大まかな汚れやヌメリを落とします。ここでご注意くださいのは、歯を磨く時のように歯磨き粉は使わないでください。なぜかという歯磨き粉には研磨剤が入っています。それが義歯に細かい傷をつけてしまい、雑菌が入り込みやすくなってしまいます。



ポイント②

汚れを落とした後は、義歯洗浄剤に浸けておきます。この時、熱いお湯を使うのは厳禁です。義歯は熱い（一般的に60℃以上のお湯に浸かると変形してしまう恐れがあります。「ポットに余っているから」と洗浄用に使わないようにしてください。

ポイント③

洗浄剤は就寝前の1日1回で良いのですが、口の中の衛生状態を良くするため、毎食後に義歯を洗きましょう。

☆義歯は決して安くない物ですので大事に適切に扱って、長持ちさせましょう。ぜひ実践してみてください☆



厚別区 男性介護者向け通信 第5号 平成29年9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

男性介護者（介護をしている男性）を応援します！

平成29年7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5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。

～厚別区男性介護者のつどい「ケア友の会」を開催します！～

「認知症の家族に、どう対応したらいいの？」「病院を受診したがない場合は、どうしたらいいの？」などの悩みはありませんか。専門家から介護について学び、男性同士で日頃の介護について語り合う場として、厚別区男性介護者のつどい「ケア友の会」を、平成29年10月25日（水）に厚別区役所で開催します。

昨年度のつどいでは、参加した方から、「同じ悩みを持つ人同士で、問題を共有することができた」「同じ気持ちを持つ人と会えるのが楽しい」「参加してよかった」という感想をいただきました。初めての方も、ぜひこの機会にご参加いただければと思います。



平成29年度 厚別区男性介護者のつどい「ケア友の会」

日時：平成29年10月25日（水）11時30分～14時00分

（11：00～受付開始 11：30～講演 12：30～交流会・食事）

会場：厚別区役所 2階 会議室A（厚別区厚別中央1条5丁目）

対象者：ご家族等を介護している男性

内容：講演「プロが伝える！認知症の方への対応のコツ」

講師 大谷地病院 認知症疾患サポートセンター 認知症看護認定看護師 森崎 公子 氏

交流会・食事「日頃の介護についてお話ししましょう」

参加費：昼食代として500円

お申込み・お問合せ先：厚別区第1地域包括支援センターへ、9月29日（金）までに、

お電話でお申込みください。（☎011-896-5077）



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して、今まさにご家族の介護をしている方で、「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。



老人クラブの仲間たちや、同じ経験をしている人と話して気分転換

Bさん(81歳・要支援1) 介護歴：2年
対象者：妻(86歳・要介護1・認知症あり)

Q.ご主人は今、どんな介護をされていますか？

妻の認知症が明らかになったのは約2年前で、かかりつけ医から指摘を受け、精神科を受診して薬をいただくようになりました。

2年前は、「お金がない」などの被害妄想や徘徊があり、対応にとっても苦慮しましたが、今は以前に比べると落ち着いています。

時々「お金がない」は言いますが、ゆっくり話をそらすと落ち着くことが多いです。



Q.何か介護保険のサービスは利用されていますか？

週1回のヘルパーさんの支援、月15日程度のショートステイ※です。

昨年の8月くらいまではショートステイは利用してなくて週2回のデイサービスとヘルパーの利用でしたが、デイサービス利用日の朝に「行きたくない」ということもあり、自分の予定が立たない状況になりました。

現在利用しているショートステイは、本人も気に入っており、利用を続けていこうと思っています。

※ショートステイ
家族が不在となる時や、介護者が休息をとりたい時などに、一時的に特別養護老人ホーム等の施設に泊まり、食事や入浴など、生活に必要な介護の提供を受けるサービスです。

Q.奥様の介護をされていて、普段どんなことを感じますか？

自分は元々趣味が多く、出かけることが好きで、地域の集まりにも参加していました。

一昨年、妻の介護が始まってからは自分自身が疲れたり、「何故こうなってしまったかなあ」と思い悩む日々でした。老人クラブへの参加は継続しており、その仲間たちや、同じ経験をしている人と相談し合っています。麻雀などもして、そこで気分がまぎれます。なんといってもみんなと話すことが一番です。



Q.これからの生活について

自分も体が丈夫ではないので、体力の限界がこないか心配です。介護保険の通所サービスで運動したいと思っています。今後は、担当のケアマネジャーさんとも相談しながら、自分自身のためにも時間を使いたいです。

認知症と向き合って、色々試行錯誤しながら2年経過しました。生活の基盤が確立し、お互い適度な距離を保ちつつ、無理なく過ごせたら良いなと思います。

認知症ケアのポイント～もの盗られ妄想～

ある調査では、認知症の方全体の15%に妄想、その内の75%でもの盗られ妄想が見られ、アルツハイマー型認知症の方や、女性に多く出現すると言われています。そのため、男性介護者が接することの多い症状のひとつと言えます。今回はそのもの盗られ妄想に焦点を当て、認知症ケアのポイントとして取り上げています。



もの盗られ妄想とは、認知症で起きやすい被害妄想のひとつで、記憶障害や思考能力の低下などいくつかの症状が重なり起こります。自分が失くしたとは思わず、『ない＝盗まれた』と思いやすく、ほとんどは財布や通帳、印鑑などの金銭に関わるものですが、服やお菓子など身近なものを盗られたと妄想を抱くこともあります。

その時、本人はどのような気持ちなのでしょう。

大切な財布がないことに認知症の人が気づき「大変だ」と慌てます。そして、身近でお世話をしてくれる人に疑いの目が行き、盗んだに違いない、と思ってしまうのです。

～具体的な対応例～

実際にもの盗られ妄想を抱いた際には、どのように対応すればいいのでしょうか。いくつか例を挙げています。しかし、人によってそれぞれ性格や状況が違いますので、一概にすべてうまく対応できるとは限りません。その人に合った方法を見つけましょう。そして、ひとりで大変な時は周りの人に相談して、一緒に対応しましょう。

【否定しない・一緒に探す】

「盗んだでしょ！」と言われたら、誰でも慌てて「違う！」と否定したくなってしまいますが、否定は逆効果です。否定せずに、「何かなくなったの？」と声をかけ、一緒に探してみましよう。注意がそれたり落ち着いたりすることがあります。

【別の話題に変える】

孫や趣味といった楽しい話題を振ったり、散歩に出かけたり、小腹を満たしたりすることで話題をそらして気持ちを落ち着かせましよう。また、「お皿を取って」といった役割を伝える事もひとつの方法です。

【話を聞く機会を増やす】

不安な気持ちが原因で、もの盗られ妄想を起こしている場合があります。そのため、話を聞く機会を増やすといいでしょう。忙しいときは「後で聞くからね」と伝え、話を聞く時間を作ってみてください。

【周囲にあらかじめ話しておく】

本人が「お金を盗られる」と周囲に言っていることがあれば、隣人など周囲の人には「もの盗られ妄想」の症状が出ていることをあらかじめ伝え、本人が言い出したら話題をそらしてもらうように伝えておきましょう。

～介護者の心構え～

ご本人が身近な人に被害的な妄想を抱くのは「頼っているから」「気持ちが一番近いから」と言われています。とは言っても、介護をしている自分が攻撃されるのはやりきれないものがありますよね。

辛いと感じる時は、友人や親戚などの近い人たち、あるいは医師やケアマネジャーといった専門家などに相談しましょう。少しでも現状を話すことで気が楽になるはずですよ。介護は決してひとりで抱え込まずに、周囲の人たちと協力しながら、時には介護事業者や施設の力も借りつつ、無理のない介護を続けていきましょう。

