

## 簡単！ツナと細切り昆布のごはん レシピ

### 【材料】（2人分量）

米	… 1合(150g)	牛乳	… 50 ml
ツナ缶（フレーク状）	… 小1/2缶(35g)	しょうが	… 1片(10g)
塩昆布	… 9g	あさつき	… 1本（小ねぎ、三つ葉等好みの青菜を）

エネルギー340kcal 蛋白質9.4g 脂質5.5g カルシウム47mg 鉄分0.9mg 植物繊維1.2g 塩分1.0g

### 【作り方】

- ① 米をといで炊飯器に入れ、分量の牛乳を加えて、炊飯器の目盛に合せ好みの固さの水量をくわえる。
- ② ツナ缶は軽く油を切り、生姜は皮を削ぎとり千切りにして、①の炊飯器に加えて、普通に炊き上げる。
- ③ 塩昆布の付き過ぎている塩は払い落とし、長い場合は好みの長さに切っておいて、②のツナご飯が炊き上がった直ぐご飯の上のせ、5分くらい蒸らす。
- ④ ③を混ぜ合せて盛り付け、小口切りにしたあさつきを散らす。

**※ポイント！** ツナ缶は蓋を押し付けて絞らない事、旨み成分も無くなります。油分が嫌な方は水煮缶もあります、その場合は全部使う様にしてください。生姜は皮をむくのではなく薄くそぎ取る。皮の所に栄養成分が詰まっています。魚を煮る時などの生姜は皮付きのまま使用すると良いです。



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 ～尿とりパットについて～

尿とりパットを使用すると、ズボンやオムツを全て脱がずに汚れたパットだけを交換することができ、負担が軽減される場合があります。また、排尿するたびに、外側のオムツを交換する必要がないので経済的です。

ドラッグストアなどに行くとたくさんの種類の尿とりパットが並んでいますが、「たくさんありすぎて、どれを選んで良いかわからない！」と思われるかもしれません。今回は尿とりパットの選びかた・当て方・注意点などをお伝えします。

### ポイント① 性別や時間帯、排尿量に合ったものを選ぶ

昼用、夜用、長時間用等、色々あり、それぞれ吸収量が違いますが、まずは性別や時間帯、排尿量等合わせたタイプを選ぶのが基本です。最初に何種類か試して、丁度良いタイプを見つけましょう。

### ポイント② パットと皮膚に隙間が出来ないようにあてる

パットをあてる時は、パットと皮膚の間に隙間をなるべく作らないようにして、オムツや下着にしっかりと固定します。

隙間があると、そこから尿漏れとなり、衣類・寝具まで汚れてしまう事もあります。

### ポイント③ こまめに交換する

汚れたら取り替えるのが基本ではありますが、「まだ吸収できそうだから」と考え、少し汚れただけですぐに捨てるのは抵抗があるかもしれません。しかし、そのまま使うのは不衛生ですし、尿道から菌が入り込んで尿路感染などの病気や、寝たきりの方だと皮膚が蒸れた状態が続く事で床ずれになる可能性もありますので、「汚れたら交換する」ということを習慣づけましょう。



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）協力：厚別区保健福祉課

# ほっとひといき 男の介護

厚別区 男性介護者向け通信 第6号 平成30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

## 男性介護者（介護をしている男性）を応援します！

平成29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6号となります。介護の合間に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」を開催しました！～

介護について専門家から学び、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日に開催し、男性介護者15名が参加しました。講師の認知症看護認定看護師からは、認知症の症状や対応方法、介護者の気分転換の重要性などについて説明がありました。



参加した男性介護者からは、

「今まで迷っていたが、家族を認知症専門の病院に受診させて、治療を受けてもらいたかった」「認知症の家族から同じことを毎日聞かれると、どうしても怒りたくなるが、これからは家族の気持ちをもっと考えていきたいと思った」「介護者自身の自由な時間をつくらないと、共倒れになりそうだった」「今後も機会があれば、積極的に参加したい」という感想をいただきました。

2月には、札幌市男性介護者の交流会「ケア友の会」が開催される予定です。ぜひご参加ください。

### 平成29年度第2回 札幌市男性介護者の交流会「ケア友の会」

日時：平成30年2月26日（月） 11時00分～14時00分（10時30分～開場）

会場：わくわくホリデーホール 第1会議室（札幌市中央区北1条西1丁目）

対象者：認知症の家族を介護している男性介護者 定員30名程度

内容：講演会「口腔ケアの実践的知識を学ぶ」・食事・交流会

参加費：300円（昼食代）

お申込み締切：2月21日（水）まで（定員を超えた場合は、お断りすることがございますので、ご了承ください）

お申込み・お問合せ先：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。



## 介護サービスを使いながら、良い関係を築いています

Kさん(81歳・介護歴:4年)

対象者:妻(79歳・脳梗塞後遺症・要支援1)

### Q1.日常生活で工夫されていることはありますか？

もともと家事は妻がすべて行っていました。妻が病気になるからは私も台所に立つようになりました。とは言っても、味噌汁を作るくらいなのですが、それまでは料理をしなかったものですから戸惑いはありましたよ。でも何とかかなりましたね。あとは妻の妹が週2回来てくれて、掃除や妻の話し相手をしています。あとは運動ですね。妻と2人で歩く時間を出来るだけ作るようにしています。それまでは一緒に行動するという事があまり無かったのですが、今では2人で行く事がクセになっています。



### Q2.日常生活で奥様と関わる上で心がけていることはありますか？

以前までは妻に対して「こうなってほしい」とか、「もっとこうしてもらえれば」という思いが強くなりましたが、最近ではあまりそう思わなくなりました。期待をしすぎると、こちらもストレスになってしまいますからね。あまり期待を強しすぎない事で、気持ちが楽になりましたよ。

### Q3.介護サービスを使い始めてから変化はありましたか？

妻は脳梗塞の後遺症で言葉の出づらさが見られていましたので、どこかに電話をかける時も私に頼んでいたほどでした。デイサービスで言語療法を受けるようになって半年くらい経つと、自分から電話をかけるようになり、積極的になったと思います。妻は上手く話せない事で、長く続いていた習い事を辞めていましたので、デイサービスは習い事の代わりにもなっているのかな、と感じています。

### Q4.これからどのような生活をしていきたいと考えていますか？

私も今、町内会の役員などをしているのですが、これからは妻と関わる時間を増やしたいと考えています。

今後、妻の状態が悪くなって老々介護の状態になる事は覚悟しています。その時に備えて、まずは自分が健康でなければなりません。健康に気を付けて、これからも生活していきたいですね。

### Q5.同じように介護されている方に向けて伝えたいことはありますか？

自分の時間をしっかり持ち、自分の生活を成り立たせる事が大切だと思います。例えばヘルパーさんに来てもらう事など。サービスの利用はお金のかかる事ですが、人を頼ってでも、自分の時間を作る事は必要だと思います。あとは、まずは自分が健康でいる事。適度に息抜きをする事が大事なのではないでしょうか。

# 認知症カフェ

『認知症カフェ』は、認知症の方やご家族、認知症に関心のある方、地域住民、専門職の方など、どなたでも気軽に参加でき集う場です。

今回は、認知症カフェを運営している施設の担当者からお話をうかがいました。



## 『サンカフェ・アリビオ』

☆場所: デイサービスクラールもみじ台 (厚別区もみじ台北6丁目1-6)

☆電話: 898-8338

☆日程: 毎月第3日曜日 13:00~15:00 ※参加費 100円。

☆開催時の様子: 参加者は多くて12~13名、少なくても6~7名です。

家族が相談したい、近隣の方が見学・参加したい、「チラシをみて来た」等があります。

### <<ご相談の一例>>

参加者はご本人・妻・娘。認知症の進行について、周囲に相談したことがあるが、「家族の対応が悪いから」と言われ、その後どうしたらよいか途方に暮れていた。たまたま認知症カフェのチラシを見て、迷いはあったが思い切って参加した。会場に到着後、ご本人はデイルームにて介護職員とお話したり、レクリエーションに参加し、妻・娘はケアマネジャーに日常の様子について相談した。ご家族は、最初は涙を流しながら日頃のつらい思い等をお話していたが、話をしていくことで胸のつかえがとれた様子。その後も何度か相談を繰り返した後、介護保険の申請を行う方向となる。現在は介護保険サービスの利用を検討している。



☆カフェ担当者より: 「個別の相談対応の他、情報交換や認知症勉強会の場としても開放しています(家族だけの参加も可能)。ご本人やご家族の気分転換になるよう、“少しでも力になりたい”という思いでいます。今後は、広報の方法も検討しながら、参加者を増やしていくことで地域貢献につなげたいです。認知症に限らず、介護等の相談を気軽にさせていただければと思います。」



## 『かりぷ・カフェ』

☆場所: 特別養護老人ホーム かりぷ・あつべつ (厚別区厚別中央5条6丁目5-20)

☆電話: 896-1165 ※予約不要です。

☆日程: 月1回偶数月は第2水曜日・奇数月は第2木曜日 13:30~15:30

※参加費無料。飲み物、パンやケーキの販売も行っています。

☆開催時の様子: 毎回25名ほどが参加され、男性もいらっしゃいます。

まずは「あつべつリハメンコ体操」で楽しく体を動かしてから、「認知症の人と家族の会」の方や専門職からの講話をしています。また、日ごろの介護について話し合ったり、専門職に介護などの相談をする機会として活用する方もいます。

☆運動や交流、相談ができる誰でも気軽に立ち寄れる場となっています。

### ☆今後の予定☆

☆2月14日(水)「訪問看護ってなあに?~訪問看護あるある話」

☆3月8日(木)「デイサービスってなあに?~日頃の取組から」

ご参加をお待ちしております!

