



簡単・便利 男の料理！

「焼き鳥の缶詰」で簡単親子丼

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

【材料（2人分量）】

焼き鳥の缶詰	… 2缶	ごはん	… 2人分
卵	… 2個	木綿豆腐	… 1/3丁
玉ねぎ	… 中 1/2個	酒	… 大さじ1
しょうゆ	… 大さじ1	きざみのり	… 適量
水	… 大さじ1	麵つゆ	… 大さじ1 (3倍濃縮)



【作り方】

- ①玉ねぎは薄く切って皿に広げ、ラップをかけてレンジで約1分加熱する。豆腐は水切り無しで粗く崩す。
- ②小鍋か小さ目のフライパンに全ての材料を入れ(缶詰はタレごと)、豆腐を潰しながら1分程煮て、溶き卵でとじる。
- ③丼にご飯を盛り、②をかける。きざみのりを散らして完成♪

※焼き鳥缶のタレは甘すぎるので、酒としょうゆを加えました。お好みで加減して下さい。ご飯は丼ご飯で多目になっております。

カロリー調整が必要な方は、ご飯・しょうゆ・麵つゆ等の量を調整して下さい。蛋白・脂質の調整のある方はお肉を調整してお召上がり下さい。

【1人分の栄養価】(ご飯が180gの場合)

エネルギー：597kcal 蛋白質：30.2g 脂質：14.1mg 鉄分：4.1g 食物繊維：1.8g 塩分：3.5g

今年もやります！厚別区男性介護者のつどい「ケア友の会」

国で現在検討している社会保障制度・介護保険制度改革の動向をわかりやすく解説します。また、それを踏まえて「自宅で介護を続けるための心構え」について学び、男性同士で日頃の介護について語り合しましょう。

男性介護者同士で語り合う場として、厚別区男性介護者のつどい「ケア友の会」を、下記の日程で行います。

昨年度、参加した方から、「自分ひとりではなかった」「参加してよかった」という感想をいただきました。初めての方もこの機会に、ご参加いただければと思います。一緒に学び、大いに語り合しましょう！

平成30年度 厚別区男性介護者のつどい「ケア友の会」

日時：平成30年11月2日(金) 11:30～14:00

(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「社会保障・介護保険制度の行方と介護を続けるための心構え」

講師 社会福祉法人栄和会 常務理事 瀬戸 雅嗣 氏

(厚生労働省社会保障審議会介護給付費分科会委員)

●交流会・食事「食事をしながら、日頃の介護について話し合おう」

参加費：昼食代として500円 定員：15名程度

お申し込み・お問い合わせ先：

厚別区第2地域包括支援センター(☎011-375-0610)へ
10月19日(金)までにお電話でお申し込み下さい。



男の介護

厚別区 男性介護者向け通信 第7号 平成30年10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7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、「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。



困ったなと思ったら、まずは思い切って相談！

Yさん(92歳・介護歴：4年)

対象者：妻(86歳・認知症・要介護1 グループホーム入所中)

Q.どのようなことがきっかけで相談なさったのですか？

毎日の生活が困っていました。妻は家事ができなくなってしまったので、困りましたね。他にも、病院に行きたがらない、汚れた下着をいつまでも着ているなど、私だけではどうにもならないと思うことが増えました。

私も歳ですから、「何とかしなければ」という気持ちに体がついていきません。ある時、「広報さっぽろ」に包括支援センターの連絡先が載っていたので、思い切って連絡してみたのです。その後暫く包括支援センターに通いながら、支援をお願いすることにしました。

Q.家事はご主人が担っていたのですか？

本人ができなくなってからは、さりげなく私がやっていました。私が洗濯や掃除をやろうとすると、妻が「私がやります！」と怒るのです。それじゃあと思って任せてみると、やはりできないのです。他にも、調味料の入っていない味噌汁を作る、鍋を焦がすなどがありました。

子ども達が本州にいますので、気軽にこちらへ来てもらうこともできず、妻を病院に連れて行くのは、親戚にも協力してもらい、何とか「もの忘れ外来」※注1の受診にこぎつきました。

Q.サービスを利用して、いかがでしたか？

最初はデイサービスにも行きたがらない、ヘルパーさんが来て着替えたがらないなど混乱が続きましたが、皆さん根気強く関わってくださり、徐々に慣れていきました。妻がデイサービスに行っている間は休息の時間がとれるようになりました。

Q.現在、奥様はグループホームに入所されているようですが、どのようなきっかけがあったのでしょうか？

私の足が動かなくなり手術をすることになったからです。「もう限界だ」と思いました。入院中、子ども達が包括支援センターや病院の方と相談しながら、「ショートステイを使ったらいいのではないか」「グループホームが一番合っているのではないか」など一緒に考えてくれて、本当に良かったと思います。

Q.介護が大変になってきた時、相談してみようと思うまで、迷いや抵抗感はありませんでしたか？

妻の症状がここまでひどくなるとは思っていませんでした。はじめは「ちょっと調子が悪いのかな」ぐらいに思っていたのですが、そこから認知症が進み、私自身「もうしんどい」と思いました。あの時、もし相談していなければ、今頃、夫婦共倒れになっていたでしょうね。

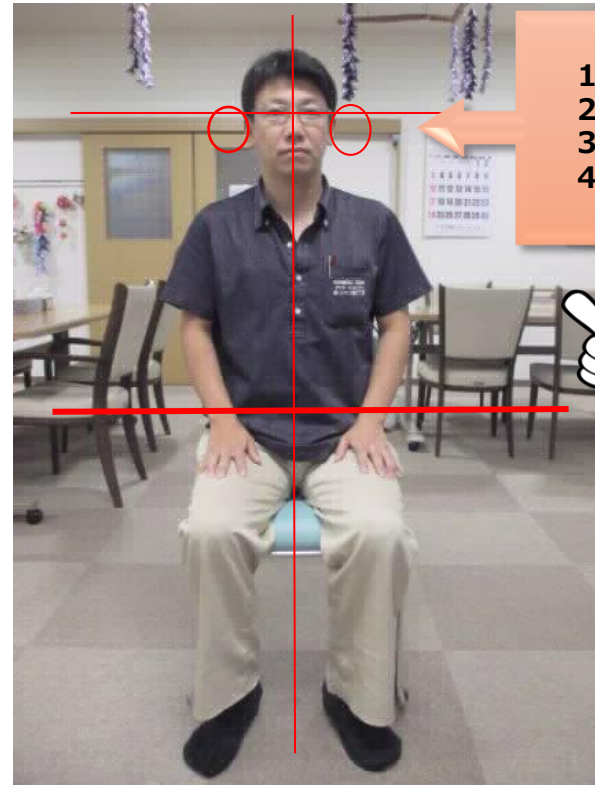
Q.奥様の介護をなさっていた時のことを振り返って、今、どう思いますか？

介護の手は離れましたが、ホッとした気持ちと、寂しい気持ちがあります。子ども達の帰省時に面会に行くと、妻が「あら、お父さん」と、いつも笑顔で迎えてくれます。自宅で不安な気持ちで生活していた頃と違い、穏やかな生活をしています。本人にとっては合っているところに入れて良かったのかも知れません。

私も段々と歳を重ねて、体も少し不自由になってきたところもありますが、今は一日一日を、どうやって過ごそうかなと、考えながら過ごしています。

【チェックポイント】 ※注1「もの忘れ外来」とは…
 日々の生活の中で「頻繁にものをなくす」「同じ話を何度もする」などの症状がみられるとき、専門医により、それが加齢によるものなのか、認知症によるものなのかを診てもらうことができます。早期診断・治療が重要であり、必要に応じて、症状の進行を遅らせる薬を使用することもあります。厚別区内では7か所の医療機関でもの忘れ外来を開設しています。
 ※もの忘れ外来をお調べになるには「北海道もの忘れ外来 厚別区」で検索できます。

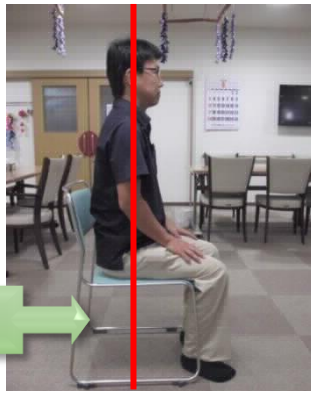
座って前から姿勢を確認しましょう



1. 頭は傾いていませんか？
2. 両目は水平ですか？
3. 耳たぶの見え方は左右対称ですか？
4. 頭の位置は両肩の中央にありますか？



Check
・頭が線から前に出ていませんか？



姿勢が与える影響（その1）

- ・筋・骨格
肩甲骨周辺の筋肉が固くなり頸部痛、肩こり、肩関節周囲炎（五十肩）、呼吸苦などの症状がみられる。
- ・内臓
食道が圧迫され、嚥む力の低下による嚥下困難。胃の圧迫、胃の容量低下による食欲不振
- ・脳
顔を突き出す姿勢によって首への負担が生じ脳への血流障害や血流量が低下する。

【解説】作業療法士 三輪健太郎さん
厚別区 デイサービスセンター勤務

ケアのポイント「良い姿勢」で病気予防！！

皆さんは日頃から姿勢を気にしたことはありますか？
 姿勢を改善することで病気の予防や運動効果の向上にもつながります。ぜひ今後の参考にしてみてください！



生活習慣等で姿勢には個人差がありますが不良な姿勢でも筋力や柔軟性で全身を調整して補っています。しかしながら、筋力や柔軟性が乏しくなると各関節にストレスが蓄積して痛みが生じ、それが他の関節にも影響を及ぼし二次・三次的と悪循環をもたらします。運動を行うにあたって、良姿勢で取り組むことにより一層効果的な運動効果の向上に繋がるため、姿勢を意識する上でのポイントをご紹介します。

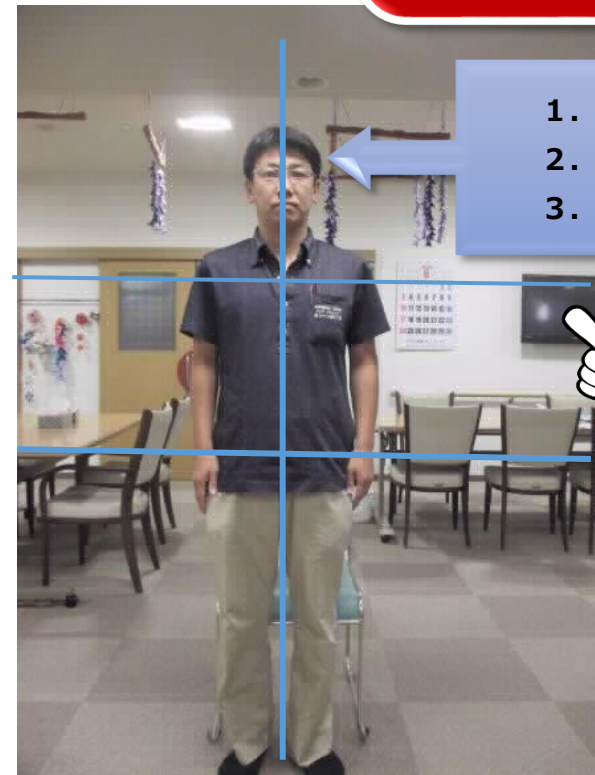
悪い姿勢がおよぼす影響について

- ・睡眠障害、血行不良
- ・内臓（肺や消化器官）に与える影響
- ・肩こり、頭痛
- ・むくみや冷え
- ・肥満
- ・精神や身体のバランスが悪くなる

姿勢が良くなると…

- ・やる気が高まる
- ・集中力と持続力が高まる
- ・行動が俊敏になる
- ・内臓の働きが良くなり、健康的になる
- ・精神や身体のバランスが良くなる

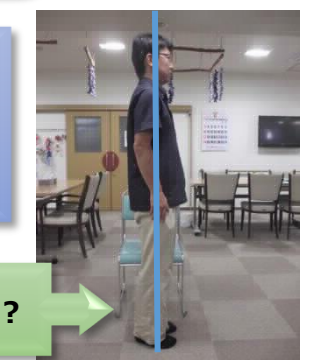
立って前から姿勢を確認しましょう



1. 鼻からへそまで真っ直ぐですか？
2. 肩の高さは左右同じですか？
3. 左右の骨盤の高さは同じですか？



Check
・肩と骨盤が線上に繋がっていますか？



姿勢が与える影響（その2）

- ・肺、呼吸器
猫背の姿勢を取っているとお腹が胸部に圧迫されてしまう事で肺がうまく広がらず、息切れや体力が低下する。
- ・泌尿器
骨盤周辺の筋肉がのばされ緩んでしまい尿漏れや失禁が増える。残尿、頻尿にもつながる。
- ・その他
心理面や睡眠などにも影響があるといわれています。



次号で姿勢を良くする運動方法をご紹介します！