

Q.どうやって近所の方が気にかけてくれるようになったのですか？

年をとるとどうしても内向的になってしまい、家にこもりがちになりますよね。でも母は本来、人と話すのが好きで、外出が好き。なので一緒に外に出る時間を作りました。近所で母ぐらいの年齢の人が出歩く事は滅多にないので自然とみなさんの目に留まるようになりました。以前近くのスーパーに一人で出かけた時があり、途中で転倒した事がありました。その時近所の方が偶然通りかかり、自宅まで連れて帰って来てくれたんです。その時は外に連れ出しておいて良かったな、と思いましたね。

Q.介護をする上で大切にしていることはどのようなことですか？

母が入院していた時期は、自分で図書館に行き介護についての本を 100 冊ほど読みあさりしました。ですが本だけでは限界になり、経験のある看護師さんや病院スタッフ、ケアマネさんと相談するようになっていました。

地域の方と交流することと同時に、介護スタッフから情報を得ていくコミュニケーション力が必要だと思います。

その中で自分自身の介護の考えも変化し「寝たきりにさせないように本人のやりたい事やっもらう⇒外に出る⇒良い刺激を受ける」という事が大切だと感じるようになりました。

Q.これから介護をする方や現在介護されている方にお伝えしたいことはありますか？

できるだけ近所付き合いを良くしてまわりうまく助けてもらう事ですね。年齢を重ねると内向的になり、周囲の人と話す機会が少なくなる。年齢と共に容姿も変わり、家に引きこもる方も多くなると思う。しかし、年齢を重ねる事は当たり前の事なので、消極的にならずどんどん本人のやりたい事やっもらう事が 1 番だと思います。



ケアのポイント 「良い姿勢」で病気予防！！

今回は、前号でお話しました「良い姿勢を作るための運動方法」をお伝えします。良い姿勢になって病気を予防しましょう！



【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



基本姿勢

○ポイント

- ・ボールを背中に置くことで、良い姿勢の感覚を覚えていきましょう。
- ・ボールを背中で押し付けることで胸を張った姿勢を保てます。
- ・足が床に着くようにします。届かない場合は、足台を用いる等の工夫をしましょう。

肩と胸の運動



- ① 肩をゆっくりあげた後、ゆっくり下ろします。
- ② 胸を挙げることで肺や筋肉が広がり呼吸が楽になります。

胸の運動



- ① おなかをへこませながら、ゆっくり息を吐きます。



- ② 息を吸うときは鼻からゆっくり息を吸いましょう。

股関節の運動



- ① 股関節の周りの筋肉を鍛えると姿勢を維持する筋肉が維持できます。
- ② 腕を動かすことで背筋も鍛えられます。

足の運動



- ① つま先をあげ筋肉を鍛えることで、立った時、姿勢が安定します。
- ② 両足を交互に行います。

運動は痛みが出ないように毎日少しずつ無理のない範囲で行いましょう



簡単・便利 男の料理!

あったか『寄せ鍋風』湯豆腐

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)】

木綿豆腐	… 1丁	人参	… 20g	昆布だし	… 250ml
生たら	… 120g	生椎茸	… 2個	鰹節ミニパック	… 1袋
生かき	… 1パック	長ねぎ	… 1本	しょう油	… 大さじ1強
若鶏胸肉	… 半身位	生姜	… 20グラム	みりん	… 大さじ1強
水菜	… 140g	ゆでそば	… 2玉	酒	… 大さじ
		昆布	… 10cm		

【つけれ】

【作り方】 ※土鍋でも普通の鍋でも、広口であり深くない鍋のほうが使いやすいです。

- ① 鍋に1500ml位の水(必ず水から)を入れて昆布を浸けて15分以上置く。
- ② 豆腐は食べやすい大きさに切る。たらは洗い、皮つきのまま食べ易い大きさに切り分ける。かきは塩を少し振り軽く揉んできれいに水洗いをする(大根おろしで揉み洗いもきれいになります)。鶏胸肉は皮と脂を取り、4～5mm厚の斜め切りにする。水菜は洗って4～5cmの長さに切る。人参は皮をむいてから、ピーラーを使ってスライスを20g分作る。椎茸はきれいな布巾で汚れを落とす(茸類は水分を吸い易いので水洗いなし)。長ねぎは青い部分は太めの斜め切り、白い部分はみじん切りにしておく。生姜は皮をこそげ取りすりおろす。そばはザルに取りサツと水で流す(干麺可)。
- ③ ①の鍋を中火の火にかけ沸騰してきたら火を止め昆布をすぐ取りだし、3～4cm四方に切り鍋に戻し中火にしておく(昆布も一緒に食す)。
- ④ ③の鍋から小鍋にだし汁を250cc取り、鰹ぶしパックを茶こしに入れて小鍋の中でフリフリをしてダシを出し、しょう油、みりん、酒で味を整える。
- ⑤ ③の鍋に具材を入れて火をとおり、④のタレにみじん切りのねぎ、生姜をたっぷり入れて食べる。最後にそばをしゃぶしゃぶして同じタレで食す(美味です)。



※ 鍋ものの為蛋白質が2食量有りますので、1日トータル量で考えて調整摂取下さい。④のタレは市販の濃縮めんつゆでも可です。塩分の摂り過ぎにはご注意ください。薬味を多く使い香味でいただくのは塩分調整に良いかと思えます。

♪厚別区男性介護者のつどい「ケア友の会」を開催しました♪

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30年11月2日に開催し、男性介護者10人が参加しました。

講師からは「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」について説明がありました。

参加した男性介護者の“声”

- ☆「参加者の話を聞き、(介護をしているのが)自分だけでないと思った。」
- ☆「介護の話ができる場があることで、ストレス発散になった。ケア友の会の回数を増やしてほしい。」という感想をいただきました。



男の介護

厚別区 男性介護者向け通信 第8号 平成31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 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、まわ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8号となります。介護の合間に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。



「まわりとコミュニケーションをとりながら地域で見守ることの大切さ」

Hさん(60代・介護歴8年) 対象者：母(90歳代・要介護3・老人保健施設入所中)

Q.今どのような介護をされていますか?

母は転倒し、骨折した事がきっかけで現在は老人保健施設に入所しています。1週間のうち水～金曜日は自宅へ連れて帰り、一緒に過ごしています。帰宅時は車で外出したり、買物に出かけるようにしており、この前は藻岩山へ行ってきました。

Q.介護をはじめたきっかけは何ですか?

10年前に突然歩けなくなり、言葉が話す事が難しくなったのは、精神科に入院した事がきっかけです。入院している時はかなり状態が悪く、症状も悪化しました。セカンドオピニオンで脳神経外科を受診した時に「在宅で看ることは可能だと思う」と言われた事から、自宅での介護が始まりました。

Q.今の生活が軌道に乗るまで大変なことはありましたか?

自宅介護を始めて1年目で歩けるようになり、話す事もできるようになり、精神状態が落ち着きました。母が迷わないように家具や生活用品の配置はなるべく変えないことで、一緒に台所に立ち、料理をする事もできました。

3年目に入り、家の中の掃除をお願いしたくて、ヘルパーさんの訪問が始まりましたが、母は外部から家の中に人が入る事にとっても拒否的で難しい時期がありました。同時に精神状態も悪化して興奮気味になる事も多く、喧嘩が増えるようになりました。その時は母から距離を置くために30分だけと決めて家の外に出るようにしました。そうする事によって程よい距離感も生まれ、母も落ちつくようになり一緒に外に出る時間も持てるようになりました。

今では外出も嫌がらず買い物にも一緒に出掛けますし、近所の方もよく気にかけてくれるようになりました。