

◆「認知症カフェ」に行ってみませんか？

認知症カフェは「認知症の方、ご家族の方、地域の方、認知症に関心のある方、専門職の方など、どなたでも気軽に参加でき集う場」です。お茶を飲みながら語ったり、認知症に関する相談をすることもできます。予約不要です。

名前	内容	開催場所	対象地域	開催頻度(日時)	参加費(1回)	定員	問い合わせ先
サンカフェ アリオ	喫茶、相談、交流、講話、介護予防体操など	もみじ台北6丁目1-6 テイサービスクラールもみじ台	厚別区	月1回(第3日曜日) 13:00~15:00	100円	15名	898-8338
ほほえみカフェ	喫茶、相談、講話、体験、工作など	厚別町山本1063-28 介護老人保健施設コスモス	厚別区	月1回(第3土曜日) 14:00~15:30 ※9月はお休みです	100円	なし	895-1110
かりぶ・カフェ	喫茶、相談、交流、学習、体験など	厚別中央5条6丁目5-20 特別養護老人ホームかりぶ・あつべつ	厚別区	月1回 (偶数月⇒第2水曜日) (奇数月⇒第2木曜日) 13:30~15:30	100円 ~ 300円	なし	896-1165
ぼっけカフェ	喫茶、交流、相談、アクティビティ	青葉町13丁目5-5 そんぽの家GH札幌青葉	厚別区	2か月に1回 (偶数月第2木曜日) 13:30~15:30	100円	10名	802-1017
なこ和みカフェ	喫茶、相談、交流、講話など	厚別南5丁目1-10 特別養護老人ホームあつべつ南5丁目	厚別区 清田区	月1回(第4水曜日) 11:00~12:00	200円	30名	375-0526

今日から実践！認知症介護のポイント！！

～認知症は周囲の対応次第で改善する症状があります～

認知症の方を介護している男性から、よくこんな声を聞きます。

何度言ってもすぐ忘れる。

ガツンと言ってやらないとわからないのではないかな。



何をしても億劫がるようになった。

だらしくなったのではないかな。



落ち着きがなくなった。

少しおとなしくしてられないのかな。



あなたの身近な人、たとえば奥様やお母様にこのような症状がみられた場合、あなたならどう思いますか？もし「怒っても、治さなくてはいけない」とお考えでしたら、残念ながらそれは間違った対応です。

認知症は脳の病気です。覚えられない、忘れてしまうという症状が出ている人に対して「なぜ忘れるんだ！」と怒るとは、風邪の症状が出ている人に「なぜ熱を出すんだ！」と怒っているのと同じことです。病気である以上、症状が出ることは仕方のないことなのです。

また、覚えられない、忘れてしまうということは、「これまでちゃんとしてきたのに、どうしてこんなことに…」というショックが、少なからずご本人にもあります。それがもとで、ソワソワ落ち着きがなくなったり、気持ちが落ち込んで、何をしても億劫になるという症状が重なる、とういうことがあります。このような症状が出ている人に「少しおとなしくしてられないのか！」「すっかりだらしくなって！ちゃんとしろ！」と怒るとは、かえって症状を悪化させるということが、医学的にも明らかになっています。

認知症の症状として出てくる行動は、介護者の方を困らせようとして行っているわけではありません。怒鳴ったりして認知症の人を傷つけたり、驚かせたりすることは、急速に症状が悪化して、悪循環を招くこととなります。怒ってもいいことは何一つないのです。逆に、周囲の方の理解によってあたたかく見守られ、落ち着いた生活ができれば、進行も緩やかになります。

参考：認知症サポーター養成講座公式テキスト

◆頭では分かるけど、それでもイライラしたら…

介護の場面でのイライラの感情は、日ごろの疲れや不安感が解消できていないところへ「こんなにやってやっているのに、どうしてできないんだ！わからないんだ！！伝わらないんだ！！」という怒りの感情が加わることで一気に爆発し、結果、怒鳴るなどの不適切なケアのもととなってしまいます。介護の必要な人が、全く介護が必要なくなるような劇的な変化をもたらす万能薬のようなものは、残念ながら今の時代にはありません。そうすると、介護者自身が考えを変えるしかないので、では、イライラの感情が湧き上がってきたとき、どうすれば良いのでしょうか。

キーワードは「6秒間」です。

イライラしたら、まずは目を閉じて、深呼吸をしながら、頭の中で1…2…3…と、6秒間静かに数えましょう。なるべく静かな場所で。例えば、トイレなどに籠るのも良いかもしれません。息を吐きながら、イライラも一緒に吐き出すようにイメージします。そうしているうちに、イライラは消えてきます。ぜひお試しください。



また、イライラを感じた日には、チラシの裏にでも、何に自分がイライラしたのかを、思いつくまに書き出してみましよう。そして、時には介護者自身が、気持ちのモヤモヤを吐き出して、思い切って休息を取りましよう。ケアマネジャーや、サービス事業所など、介護のプロの人達は、あなたからの「ちょっと休みたい」の相談を待っていますよ！

◆「認知症サポーター養成講座」を受けてみませんか？

厚別区第1・第2地域包括支援センターでは、認知症の勉強会「認知症サポーター養成講座」を定期的で開催しています。

「もっと認知症の事を知りたい！」「認知症の家族の介護が上手にできるようになりたい！」「自分のように介護をしている人たちの役に立ちたい！」という方、ぜひご参加ください。

【今後の開催予定】

●厚別区第1地域包括支援センター ☎896-5077

◆令和元年11月15日(金) 14:00~15:30

会場：ヨイショテラス(厚別西5条2丁目18-25)

◆令和2年1月17日(金) 14:00~15:30

会場：ゆいま〜るもみじ台(もみじ台南3丁目4)

●厚別区第2地域包括支援センター ☎375-0610

◆令和元年11月15日(金) 13:30~15:00

会場：café あるくつちゃ

(厚別南5丁目1-10)

特別養護老人ホームあつべつ南5丁目内)

◆令和2年1月17日(金) 13:30~15:00

会場：わ・わ・わあつべつ(厚別南2丁目10-4)



※お問い合わせ、お申し込みは、各地域包括支援センターへお願いします。



簡単・便利 男の料理！ あんかけ焼きそば

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)

・中華焼きそば麺	… 2玉	調味料 A	・丸鶏中華だし	… 10g
・豚肉(脂ナシ)	… 100g		・清酒	… 大さじ 2
・玉ねぎ	… 60g		・片栗粉	… 大さじ 2
・生椎茸	… 中 3個		・水	… 2カップ
・白菜	… 150g	・サラダ油	… 大さじ 1	
・にんじん	… 40g	・ごま油	… 小さじ 1	
・絹さや	… 8本	・塩・コショウ	… 適量	
・乾燥きくらげ	… 3g	・酢	… お好み	
・うずら卵	… 2個			

「1人分の栄養価」 エネルギー 581kcal 蛋白質 23.0g 脂質 15.7g
カルシウム 79mg 鉄分 2.7mg 食物繊維 6.5g 塩分 3.4g

作り方

- 肉は3cm幅に切り軽く塩・コショウを振っておく。玉ねぎは1cm幅の縦切り。生椎茸は石づきを切り4等分(石づきの柔らかい所は斜め切りして可)。白菜は芯と葉に分け、芯は幅2cmに切り4~5cm長さのそぎ切り、葉は幅3cm長さ4~5cmに切り分ける。人参は薄めの短冊切り。絹さやはスジ取りをして置く。きくらげは水に戻し大き目に切り分ける。
- 調味料Aを合わせておく。
- フライパンに油をひかずに中火で熱し、中華麺をゆっくりほぐすようにいため、全体にほぐれ広まったらフライ返しで押しつけて、パリパリと聞こえる位焼き色がつくまで焼く。両面同じように焦げ目をつけて深めの皿に盛り付ける。
- フライパンに油をひいて熱し、①の肉を炒め白くなったら、玉ねぎ・人参を入れる。玉ねぎが透き通ってきたら、白菜の芯・椎茸・絹さやを加える。油が全体に回ったら②を良く掻き混ぜて加え、煮立ってきたら、最後、白菜の葉を加えて、とろみがついたらごま油を廻し入れて③の器の麺にかける。好みに酢をかけていただく。



※あんかけ焼きそばは、好みの食材・種類が多くカロリー過多になりがちですが、野菜も白菜にこだわらなくとも青梗菜・もやし・筍・茸類等、多少のカロリー過多も野菜を多く摂取することで改善されます。具材も冷蔵庫に残っているような、手に入りやすいもので作りましたが、肉以外に海鮮風に海老・イカ・貝類、魚身の素揚げ・唐揚げも使えます。好みに合わせて組み合わせを楽しんで調理していただければと思います。

今年もやります！厚別区男性介護者のつどい「ケア友の会」

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、大いに語り合いましょ！

令和元年度 厚別区男性介護者のつどい「ケア友の会」

日時：令和元年 11月8日(金) 11:00~14:00
 (10:30~受付開始 11:00~講話・調理実習 12:30~交流会・食事)
 会場：厚別区民センター 2階調理実習室 (厚別区厚別中央1条5丁目3-14)
 対象者：ご家族等を介護している男性
 内容：●講話・調理実習「プロが伝える 男の！カンタン料理教室」
 講師 大澤 和美氏 (社会福祉法人栄和会 特別養護老人ホームあつべつ南5丁目 管理栄養士)
 ●交流会・食事「食事をしながら、日頃の介護について話し合いましょ」
 参加費：材料費として500円 定員：15名程度
 持ち物：エプロン・三角巾・手拭きタオル
 お申し込み・お問い合わせ先：厚別区第1地域包括支援センター (☎011-896-5077) へ
 10月11日(金)までにお電話でお申し込み下さい。



ほっとひといき 男の介護

厚別区 男性介護者向け通信 第9号 令和元年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
 電話896-5077 電話375-0610

男の介護体験記

皆様からいただいたご意見をもとに、今回は認知症カフェをご利用中の方にお話を伺いました。



「介護の大変さ、本当の悩みを打ち明けられる同じ境遇の仲間と出会いたい」
 Aさん(70代・介護歴：2年) 対象者：妻(80代・要介護1) アルツハイマー型認知症

Q.奥様の認知症に気付いたきっかけは何でしたか？

平成30年8月に認知症専門医を受診し認知症の診断を受けましたが、その1年ほど前から探し物が増えたり、物を盗られたと言ったことが増えておかしいなと感じました。病院に相談しましたが3ヶ月から半年の予約待ちで困りました。最初は予約を見送りましたが、やはり気になってしまうので受診することにしました。

Q.現在のお困りごとはどんなことですか？

料理などの家事をしたり、外出することに対して妻の意欲が出ないことです。単身赴任の経験があるので何とかできましたが、現在は9割以上の家事を私がやっています。妻は料理の味付けが難しいことがあるので傍で手伝っています。役割をもつことが大切と思って、自分の茶碗は自分で洗うことにしていますが、なかなか上手いかわらないので、衝突したり、私自身に苛立つこともありますよ。

Q.認知症カフェに参加されていますが、きっかけは何ですか？

認知症カフェの存在はデイサービスから誘われて知りました。私自身は参加に積極的ではありませんでしたが、なかなか外に出たがらない妻を連れ出そうと参加することにしました。妻は人と話をすることが好きで、誰にでも話しかけることができる人なんです。デイサービスや同じ場所にある認知症カフェに行くことはとても楽しみにしています。

Q.認知症カフェを利用して良かったことは何ですか？

家にこもらず外の空気に触れて、家族以外の人と会話することが大切だと思います。顔を突き合わせて家に居るばかりでなく、たまに環境を変えて息が詰まらないようにすることも必要だと思います。外出すると、昔を思い出したりする話題づくりもしやすくなり会話が増えます。同じく介護されている男性も2~3人いて、その方と話をすることは、私自身のためにもなります。

Q.奥様との関わりや生活で心がけていることは何ですか？

認知症という病気は怒ったらダメ！昔は短腹で怒ってしまうことが時々あったのですが、怒ったら反発される、病気でなくてもそういうものですね。褒めてあげたり、尊重してあげることで上手いきます。相手に合わせて、気を長くもち、急がせないでゆっくりひとつずつ解決していくことです。相手に分かるような言い方で言うしかないです。時間はかかるし、遠回りだけど、その心がけが分かりあえる近道だと思います。

Q.同じように介護をされている方にお伝えしたいことはどんなことですか？

男性だと、慣れない炊事や買物もやりながらの介護になるのでやっぱり大変です。そんな時に、悩みを打ち明けられる場、交流できる場があれば良いと思います。介護をしていることを隠したい気持ちもあるでしょうが、同じ境遇の人と話をすると、分かり合えることで気持ちの慰めになることもあります。私の場合は、認知症カフェで出会った先輩方から、「焦らずにゆっくりと、安心させてあげると良いよ。」というアドバイスをもらって力になっています。



もしも 何だかおかしい、もしかして認知症かもと不安を感じるのは、家族だけではありません。一番先に違和感や不安を感じるのはご本人です。病院や相談窓口に「行こう」と思ってもらえるよう、アドバイスやヒントを書いた冊子があります。ぜひ目を通して下さい。

もしも認知症 家族と検索してください。