

困った時にケアマネジャーに相談が出来ると思うと安心です

食事の心配や排泄の介助など、大変なことはありますが、いざという時ケアマネジャーに相談できると思うと安心感があります。復職のための活動もしたいし、もし自分が入院したらどうしたらよいかという心配もあります。ケアマネジャーと相談しながら、その時その時に必要なサービスを考えていきたいと思っています。

お一人で悩まずに、まずご相談ください

- ◆あなたの担当ケアマネジャー
- ◆地域包括支援センター
  - 第1 地域包括支援センター (☎896-5077) (担当地区: 厚別西 厚別東 もみじ台)
  - 第2 地域包括支援センター (☎375-0610) (担当地区: 厚別中央 青葉 厚別南)
- ◆区役所保健支援係 (☎895-2489)



寝たまま股関節ストレッチ ゆる〜く♪リフレッシュ♪

年齢、性別、運動経験を問わず、気軽に、就寝時に寝たまま出来るストレッチをご紹介します!!! 特別養護老人ホームあつべつ南5丁目の本田作業療法士に教えていただきました!

股関節は体幹と下肢をつなぐ大小さまざまな筋肉がついていて、体重を支え姿勢を保つために働いている重要な関節です。硬くなりやすいため、日頃から柔軟性を保つことが大切です。常に働いている股関節を緩めるには仰向けが最適。股関節を前後、内外まんべんなく緩めることができる3ポーズです。ぜひお試しください!



本田作業療法士

① 仰向けガッセキのポーズ

- (1) 足裏同士を合わせる。
- (2) 足の重みで内側の筋肉を緩める。



股関節内側に効く!

ポイント

腰が浮かないように意識しながら股関節を緩めます。無理に膝を床につけようと頑張らない。膝の下にバスタオルなどを入れてもOK!

② ワニのポーズ

- (1) 仰向けに寝て、片方の膝を立てる。
- (2) 曲げている膝の外側を、曲げていない足と反対側の手で持って倒す。
- (3) もう一方の手は、肩の高さで横に真っすぐ伸ばして床に肩をつける。
- (4) 顔は、足を倒したほうの逆を向く。



股関節外側に効く!

ポイント

足と腕の重みでゆっくりとストレッチする。膝は床につかなくても大丈夫。

③ ガス抜きのポーズ

- (1) 片膝を曲げて、両手で胸の方に寄せていく。
- (2) 反対側も同様に行う。



股関節前後に効く!

ポイント

お尻、背中、頭は、できるだけ床につけるようにする。

- (1) 両膝を曲げて、両手で胸の方に寄せていく。
- (2) 上体を起こし、鼻と膝を近づけるようにする。
- (3) 抱えた太ももを下腹に押しつけ、お尻を持ち上げた状態で、呼吸を5回する。

ポイント

膝同士が付かない場合は、開いてもよい。

こんにちは! ケアマネジャーです!

厚別区内のケアマネジャー(CM)をシリーズで紹介していくコーナー『ケアマネ紹介』を今号より新設いたしました! 記念すべき第1号は厚別区内で居宅介護支援事業所を11年続けている『はるにれ』の桑原ケアマネジャーです。

桑原 CM: 「介護保険制度が始まって21年、今でもケアマネって何する人? って聞いてくる人や、仕組みがわからない方はたくさんいます。まだまだケアマネの役割が浸透してないんだな...と思うことが度々ありますね。」

飼い犬の散歩しているときに、近所の方に相談を持ち掛けられることもあるんだとか...

桑原 CM: 「まずはケアマネに相談するっていう流れも分からない方もいますからね。何でもいいんです。介護のことでも、相談があれば何でも聞いていますよ」「介護って、備えておくことも出来るのだけれど、自分の身に起きて初めて自分事だと気づくと思うのです。親が元気であれば、介護のことを考える機会は中々ないですものね。」

桑原 CM が最も大事にしていること、それは『利用者優先』。このコロナ禍でも、出来る限り会うということをもっとにしているそうです。

桑原 CM: 「利用者優先も大事です。それと同じように本人を支える家族をどう支えるかに力を注いでいきたいと思っています。」

桑原 CM: 「コロナ禍が落ち着けば、カフェやサロンを開催し、そこでランチ会や制度・資源の勉強会を地域の方に向けてやりたいと思っています。」ケアマネジャーとして、利用者はもちろん家族も支え、地域への活動も視野に活躍される桑原 CM。これからの活躍も期待しています! ありがとうございました。次回のケアマネ紹介もお楽しみに!



桑原ケアマネジャー ワンちゃんと一緒に写真を撮りました!

新型コロナウイルス感染症に負けないからだをめざしましょう!

新型コロナウイルスを重症化させないために、予防接種を打つと同じくらい、**基礎疾患を予防することが**大切です。介護をしていると自分の体調は後回し...という方が多いと思います。最近のご自身の体調はどうか?

重症化しやすいケース

- 高齢者 高血圧 糖尿病 心血管疾患
- 肥満 (BMI30以上) 慢性腎臓病 慢性閉塞性肺疾患 (COPD)

今回は高血圧に注目!

高血圧チェック

<input type="checkbox"/> ① 1日に歩く時間は30分に満たない	<input type="checkbox"/> ⑥ 野菜や果物はあまり食べない
<input type="checkbox"/> ② 運動はほとんどしていない	<input type="checkbox"/> ⑦ 毎日、日本酒で換算して3合以上飲む
<input type="checkbox"/> ③ 20歳の時より10kg以上太った	<input type="checkbox"/> ⑧ 休日が少ない
<input type="checkbox"/> ④ 塩辛いものが好き	<input type="checkbox"/> ⑨ ストレスを感じる事が多い
<input type="checkbox"/> ⑤ ラーメンやそば等の汁をほとんど飲む	<input type="checkbox"/> ⑩ 血縁者に高血圧の人がいる

チェックがたくさんつく人ほど要注意! 出典: 生涯健康づくり振興会 高血圧を予防しよう 運動や食生活等できるところから見直してみましょう。

■ 1年に1回は健康診査を受けよう

初期段階では自覚症状がほとんどないため健診を受け、状態を確認しましょう。

健診に関する一般的なお問い合わせ先

(国保及び後期高齢者医療加入者) 札幌市コールセンター 222-4894 (年中無休 8時~21時)



# すぐできる！簡単＆便利な時短料理！

## ♪コミュニティレストラン とーくる 監修



ナムル 千切り大根、茹でもやし、ちくわなどでアレンジも可能♪

### <材料>

- もやし 1袋
- 人参 30g
- ほうれん草 1/2束
- 調味料
  - ごま油 大さじ1
  - 中華だし 小さじ1/2
  - 醤油 少々
  - 塩 お好みで

### <作り方>

- ① もやし、人参（千切りしたもの）ほうれん草を茹でる。
- ② ほうれん草を人参の長さに切る。
- ③ 材料に調味料を混ぜ合わせ完成！

※調味料は味見をしながらお好みで仕上げてくださいね♪

### コミュニティレストラン とーくる の紹介！

今回のレシピは、厚別中央にある「とーくる」にご提供いただきました！「とーくる」ではランチ営業やお弁当の宅配の他、福祉職によるよろず相談、子ども食堂の開催等、様々な活動をしており、地域の方の集いの場になっています。お近くに来られた際は是非お立ち寄りください♪

日替わり定食 670円  
野菜を豊富に使った野菜中心の健康食！  
ご飯は玄米入り！  
とーくるカレー（570円）もあります！



なかやま病院の管理栄養士の協力を受け栄養バランスはもちろん、地産地消や旬の食材を優先し出来る限り安心安全な食材を利用しています♪



宅配弁当 670円  
1000円のお弁当もあります！  
配達料込のお値段です。



☎011-398-4317 厚別区厚別中央4条2丁目12-15  
営業時間11時半～15時半（祝日は15時まで）  
定休日：毎週日曜・月曜  
（毎週土曜と春、夏、冬休み期間中は子ども食堂としても営業）  
※駐車場はありません。近くに有料駐車場があります。

## 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」を毎年開催しております。参加者からは、「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いております。

新型コロナウイルス感染症の関係で日程は未定ですが、今年度も開催を予定しています。詳しくは後日ご案内いたします。



平成30年度開催の様子

### 【発行者・連絡先】

厚別区第1地域包括支援センター ☎ 896-5077 担当地区：厚別西・厚別東・もみじ台  
厚別区第2地域包括支援センター ☎ 375-0610 担当地区：厚別中央・青葉・厚別南  
(協力：厚別区保健福祉課)

★お読みになった感想ご意見をぜひお聞かせください！QRコードを読み取るとアンケートが開けます。⇒



# あ た ま 厚たま通信

厚別区 介護者応援通信 第1号 令和3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

## 介護をされている方、これから介護をされる方を応援します！

厚別区第1・第2地域包括支援センターでは、平成27年度から6年間にわたって厚別区との協働で、「男性介護者通信 ほっとひととき男の介護」を発行してきました。この度、男性介護者だけでなく女性介護者の方など幅広く多くの方に手に取ってもらえる介護者応援通信を目指し、リニューアルしました。介護をしているのは自分だけではないと思える体験記や、こころやからだがほぐれるような内容、引き続き男性介護者ならではの悩みや大変さに役立つ情報も取り上げていきたいと思っておりますので、ぜひご覧ください。

## 男の介護体験記



「物忘れの専門医受診を『馬鹿にしないで』と嫌がる母。

どうしたらよいか迷って地域包括支援センターに相談しました。」

Kさん（50代・認知症介護歴：1年） 対象者：母（80代・要介護2・アルツハイマー型認知症）

### 地域包括支援センターに相談するきっかけは・・・

1年ほど前から物忘れ症状が出てきました。カラオケに出かけた後、外出することが好きだった母が、あまり外出しなくなりました。同じものを何度も買って来たり、入浴を嫌がったり、排泄を失敗することが増えてきました。

### お風呂に入るための説得に30分以上かかり、パット交換をなかなかさせてもらえなくて大変でした

インターネットで調べて、地域包括支援センターを訪ね相談し、専門医を受診することが出来ました。介護保険の申請をして、早めにデイサービスを利用できるように、申請後すぐに担当ケアマネジャーを決めました。

### デイサービスを利用して入浴が楽になりました

今は週2回デイサービスを利用しています。最初は、「デイサービスなんてまだ行く年齢ではない」と嫌がっていた母でしたが、いざ体験利用してみると、続けて通うことができました。

「デイサービスに行くのが面倒くさい」と言うことはありますが、「お風呂に行くよ！」と声をかけると嫌がらず行けています。

### 外出先のトイレ介助で困ることがあります

外出先のお店でトイレに行くことになり、女性用トイレの出入口で母を待っていましたが、なかなか出てきません。心配でお店の警備の方に助けを求めました。声をかけても、個室の中でどうしているのか説明が出来ない母。和式トイレの個室に入ってしまった母は、しゃがんだまま立ち上がれなくなって、鍵をあけることが出来なかったのです。女性トイレの中まで入っていくのは躊躇しますが、付き添って中に入れるとよいのと思います。

「介護中であることを示すカードやベストがあることをインターネットで知り利用してみたいと思っています。出先に多目的トイレがあるかどうかの事前情報があると嬉しいです。



介護中