

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

たらのアルミホイル焼き

<材料>

- ・たらの切り身 1切
 - ・生椎茸
 - ・長ネギ
 - ・人参など
- お好みで



鱈の切り身の他、生鮭、マス、鶏胸肉、豚肉などでも代用可

<作り方>

- ①アルミホイルの上に鱈（たら）の切り身を乗せ、その上にキノコや野菜をのせる。
- ②アルミホイルでしっかりと包み蒸し器で10～15分ほど蒸す。（蒸し器がない場合は、フライパンに水をはり、高さのある皿などに乗せて蒸す）
- ③ポン酢に大根おろし、ごまだれなど、好みのタレで食べる。

小松菜としめじのマヨ炒め

<材料>

- ・小松菜 1束
- ・しめじ 適量
- ・マヨネーズ 大さじ2杯
- ・塩、コショウ 適量



マヨネーズはサラダなどに多く使いますが、炒め物や肉、魚などに付けて焼くなど活用ができます♪

<作り方>

- ①洗った小松菜を3センチ位の長さに切る。しめじは石づきをとりほぐす。
- ②フライパンに油を引き、小松菜の茎を炒めてから、葉、しめじを入れる。
- ③しんなりしたら、塩、胡椒、マヨネーズを入れ、全体にまぜあわせる。

地域の貢献事業として心にも体にも優しい
コミュニティスペース！「とーくる」



今回のレシピも、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、様々な活動をしています。調味料は無添加のものにこだわり、食材は地産地消や旬の食材を優先し安心・安全な食材を出来る限り使用しています。お持ち帰りのできる総菜もあり、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♪

☎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。

【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。⇒



介護者 応援

あ た ま

厚たま通信

厚別区 男性介護者向け通信 第2号 令和4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

介護されている方、これから介護される方を応援します！

新型コロナウイルス感染症の流行が始まって2年あまりがたちました。認知症の人や家族・支援者の皆さんの生活も大きく変わりました。これまでのあたりまえの暮らしができない、終わりが見えない不安やイライラもあったかと思います。家族や家庭の状況は異なっても、家族を支える同じ立場だからこそ分り合えることがあるはず。一人で抱え込まず、まずは相談することも大切です。介護者ならではの困りごとや、日々の暮らしに役に立つ情報をこれからも取り上げますので、ぜひご覧ください。

男の介護体験記



「相談先があると安心 一人じゃないと実感できました。」
Oさん（80代・認知症介護歴：2年） 対象者：妻（70代・要支援1・アルツハイマー型認知症）

◆認知症かもしれない気付いたきっかけはありましたか？

同じことを何度も繰り返すことや、買い物で同じものを買ってきたことがきっかけです。約2年前に転んで入院したことで、更に物忘れが増えました。最近は通帳をどこに置いたか忘れて、探し出すのに何時間もかかってしまいました。

◆今一番心配なことは何ですか？

妻が外に出ている間は少し気が楽になりましたが、デイサービスに行きたくないと言うようになってしまいました。子どもとケアマネジャーに相談し、みんなで話し合いましたが、妻は頑なに行こうとしません。そのため、嫌がることを無理矢理させるのではなく、本人の気持ちに寄り添うことにしました。そうすると、「今は行きたくないけど、近々行こうかな」と前向きになってくれました。

◆介護をする中で気を付けていることはありますか？

否定をしないことです。これはお誘いを受けて参加した男性介護者の集い「ケア友の会」で教えてもらいました。以前は間違っただけに対して、違う！と指摘していましたが、今は買い物をしている時、家にあるものと同じものを買おうとしても、「別の売り場も見てみようよ！」と声をかけるようになりました。結局同じものを買ってしまうこともありますが、妻は楽しそうに買い物をするようになりました。

◆これからどのように生活をしていこうと考えていますか？

施設入所も考えていましたが、介護に関わる皆さまのおかげで、今はひと呼吸おいて接することが出来るようになりました。困ったことは相談しながら、夫婦二人での生活を出来る限り続けていきたいです。ただ、自分が自宅にいない時に、セールスや保険の契約をしてしまったことが数回あるので、子どもやケアマネジャーと相談し、成年後見制度の活用を検討していきたいです。



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）

男性介護者の集い「ケア友の会」を開催しました！

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」を令和3年11月16日に開催しました。今年度は、丸橋 晋 先生（札幌佐藤病院 認知症看護認定看護師）をお招きし、『こころもからだも元気になろう！～認知症の方と上手にかかわるコツ～』の講話をしていただきました。

認知症介護のポイント

- ① 認知症の人だからではなく、人間だから出来ない！
- ② 『認知症』の人ではなく、認知症の『人』！
- ③ 本人の気持ちを聞き出し、意思に沿ったケアを提供する！
- ④ 他の病気の影響がないか、しっかり見極める！
- ⑤ 介護でどうにもならない時、医療機関へ相談する



コロナ禍でおすすめの過ごし方

自宅で昔のアルバムや映画を見ながら、昔の出来事を思い出し過ごす



自然と触れ合う場所へドライブする

公園やサイクリングロードなどを散歩する



訪問診療、訪問看護、訪問リハビリ、訪問歯科などを活用する

介護予防センターによる体操の実演もありました！



丸橋晋先生から介護をしている皆さんに一言！

もしその方（認知症者）と入れ替わったらどうして欲しいか？
考えましょう！



丸橋 晋 先生
医療法人社団大蔵会札幌佐藤病院
地域医療連携室
認知症看護認定看護師

当日は8名の男性介護者の他、認知症介護を受けているご本人やケアマネジャーにもご参加いただきました。来年度も開催する予定ですので、皆さま是非、ご参加ください。

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『こんにちは！ケアマネジャーです！』の第2弾！今回は『ケアプランセンター光生舎ゆいま〜もみじ台』の杉中真樹ケアマネジャーです。



杉中真樹ケアマネジャー

◆ケアマネジャーとして大切にしていることは？

杉中 CM：ご縁があって、私がケアマネジャーとして関わることになったので、利用者様の毎日の生活が少しでも良くなったらいいなと思いながら、そのために自分の出来ることをやっていきたいと考えています。特に、利用者様と初めてお会いする時はいかに信頼してもらえるかを重要視していて、ケアマネジャーとして聞きたいことはたくさんあるのですが、まずは利用者様の話を聞くようにしています。

◆どんな方からの相談が多いですか？

杉中 CM：地域住民の方々から直接お電話をいただき、ご相談を受けることが多いです。カフェがあることや、体育館や地域交流スペースを地域の皆さまに貸し出ししていることから、「ゆいま〜」の存在を知っていただいているようで、とてもありがたいことだと思います。

◆利用者様との関わりで心に残っていることは？

杉中 CM：ご家族が、認知症のご両親と私が話している様子を見て、「話を否定しないことで、穏やかに会話することが出来るんですね。」と喜んでくださることがありますので、これからは見本となれるような関わり方を続けていきたいと思えます。

◆コロナ禍でのケアマネジャーの業務の中で印象的なことはありましたか？

杉中 CM：「コロナ禍で家に来ないでほしい」という利用者様ももちろんいましたが、ほとんどの利用者様が「毎月家に来てほしい」と言ってくださったことが印象的でした。人と関わる機会が減ることで、寂しい思いをしている方が多かったのだと思います。

ケアマネジャーとして、地域に根差し地域住民に頼られる存在の杉中ケアマネジャー。今後の活躍も期待しています！
次回のケアマネジャー紹介もお楽しみに♪

ひとりで外に出かけてしまうなど、徘徊が起こったら...

徘徊で特に多くみられるパターン

- ① 家の中で部屋やトイレを探す。
- ② 帰宅願望～今いる場所が自分の家ではないと感じて、落ち着かない。
- ③ 仕事に出掛ける～職場を探して出掛けることもある。



徘徊への対応

トイレ、部屋などの工夫

- ・ 家の中での徘徊は、トイレや部屋を捜している場合も多いため、トイレや部屋にわかりやすいサインを貼るなどの工夫が効果的です。
- ・ トイレの近くに部屋を移動するのよいですが、環境が変わったことによるストレスを受ける場合があるので注意が必要です。

住所や名前を衣服につけるなどの工夫

- ・ 「名前」、「連絡先」、「住所」を書いた名札を、衣服の内側などに縫い付けたり、バッグの内側のポケットに入れておく方法もあります。また、シールを靴の中敷きなどに貼る方法もあります。
- ・ 札幌市では「認知症高齢者等身元確認シール」を保健福祉課で配布しております。また、衣類にアイロンで貼付するシールや、持ち物に貼付するシールが文房具店や手芸店等で市販されています。
- ・ 携帯電話などのGPS機能の活用やGPS機能の付いたアクセサリなども販売されているので活用が可能な場合があります。

参考：認知症ねっと