清田区
男性介護者の集い

ケア友通信

第5号
令和5年1月発行

発行元
清田区役所
保健福祉課
保健支援係
011-889-2042
清田区平岡1条1丁目2-1

報告

令和四年度第一回　ケア友の会

令和四年十月十三日(木)、秋晴れの中、ケア友の会を開催しました。初めて参加された方2名を含む、計4名の方にご参加いただきました。

前半は、高機能体組成計を用いて測定会を実施。体脂肪率や筋肉量、基礎代謝量など…結果については、個別に保健師が解説を行いました。参加者の方からは「初めて測定したので興味深い」「機械で自分の体が知れてよかった」などの声が聞かれました。

交流会の様子

体組成計測定の様子

結果説明

後半の交流会では、認知症のご本人へどう接したらよいか？などの悩みが聞かれ、同じ介護者の立場から自分の経験を話してくれる方も。誰かに気持ちを話すことや、介護者自身が息抜きの時間を作ることの大事さも話題に出ていました。

次回のつどいでは、札幌認知症と家族の会から男性介護者の方をお招きして、介護体験をお話していただく予定です。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

最近、体重を計っていますか？

みなさんは、体重を計る習慣はありますか？太りすぎが糖尿病や高血圧につながることは有名ですが、65歳を過ぎたらやせすぎにも要注意です。やせすぎは栄養不良、疲れやすさ、暑さ寒さへの弱さ、抵抗力の低下…などの症状を引き起こします。

適正体重を保ちましょう！

やせすぎや太りすぎではなく、自分の適性体重を保つことが重要です。BMI(ボディマス指数)、を計算してみましょう。(左表参照)18.5～25未満が、普通体重です。統計上は、BMI＝22が最も病気になりにくいと言われています。

介護で忙しい日々を送っていると、つい自分の体のことは後回しになってしまうもの。まずは体重測定から習慣にしてみませんか？

また清田区役所3階「きよた健活ラボ」(平日8時45分～17時15分)では体組成計を設置しており、自由に測定できます。体組成計では、体重だけでなく体脂肪量や筋肉量などもわかりますよ。区役所にお越しの際はお立ち寄りください。

BMIの計算方法

体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

例）身長160cm、体重60kgの場合
⇒60(kg)÷1.6(m)÷1.6(m)＝BMIは23.4

やせ	普通	肥満
18.5未満	18.5～25未満	25以上

つどいに参加してみませんか？

清田区では年に2回、認知症の家族を介護している男性を対象に、男性介護者のつどい(ケア友の会)を開催しています。初めての方も、そうでない方も、ぜひ一緒にお話ししてみませんか？つどいには保健師や地域包括支援センター、介護予防センターのスタッフも参加します。お悩み事があれば、聞かせてください。

参加者の声

自分の体験を話せてよかった

参加者の体験が聞けてよかった

自分は一人ではないと思った

ストレス解消になり、気持ちが楽になった

さっぽろ市
02-Q03-22-2390
R4-2-1507

SAPPORO