

# 男性介護者の集い（ケア友の会）とは？

手稲区では、平成26年度から男性介護者の集い（ケア友の会）を開催しております。介護施設で認知症の方を介護する専門職による、認知症介護に関する講話や、男性介護者による介護経験談のほか、参加された介護者の皆さま同士で座談会などを実施してきました。令和2年度はコロナ禍のため、感染対策を徹底し少人数での座談会を開催しました。



座談会参加者の皆さまからは、「自分の介護の話ができてスッキリした」、「介護のつらさも聞いてもらえるし、他の人の話も聞ける機会なので、これからも参加したい」などの反響がありました。自分の介護について、つらい気持ちや、やりきれない気持ちなど、人に話せる機会があるという方は多くないのではないのでしょうか。男性介護者の集いは、同じ境遇の仲間たちと、つらいことも、楽しいことも、悩みも、ともに語り合える場です。皆さまのリフレッシュに、ぜひご活用いただければ幸いです。

令和3年度は、別添のアンケートで得られた皆さまの声を、次号の「男の介護だより」に掲載することで、紙面上でも語り合いの機会を作ればと考えています。アンケートのご回答およびご返送にご協力をお願いいたします。  
**（メ切：令和4年2月10日（木））**

また、令和3年度も下記の通り座談会を開催します。介護の専門職が参加しますので、介護方法のお悩みなどがあれば随時、アドバイスをもらうことができます。各家庭での工夫なども他の参加者から聞くことができますので、介護方法のヒントを得る場としても、ぜひご参加をご検討ください。



## 「座談会」のご案内

今年度は、**対面方式**（従来通りの、直接集まる方法）と、**オンライン方式**（パソコン等を使い、画面上で集まる方法）で同日開催します！



**日時：令和4年1月27日（木）**

10：00～11：30（受付・開場は9：45～）

### 対面方式をご希望の方

会場：手稲区民センター  
3階 第5会議室

定員：5名

感染症対策を  
徹底して  
実施します！

#### ※参加に関する注意事項

- ・体温が37.5℃以上の場合や風邪症状のある方は参加をご遠慮ください。当日の体調確認の結果で参加を取り止めて頂くことが御座います。
- ・マスク・水分補給等は、各自でご準備ください。
- ・感染状況によってはZOOM開催のみとなる可能性がございます。

### オンライン方式をご希望の方

アプリ（ZOOM）を利用します。お申込後に、IDとパスワードをお伝えします。

※Wi-Fi環境のない方は、通信に伴う通信費にご注意ください。

定員：10名

【申込先】 手稲区第2地域包括支援センター

電話：(011) 686-7000

お申込はお電話でお受けします！

※受付時間は平日8：40～17：40です。

土日祝および12月30日～1月3日は対応できませんので、ご注意ください。

【申込締切】令和4年1月21日（金）

## 認知症や介護に関するご相談先

前田・新発寒・富丘・西宮の沢

地区にお住いの方は、

### 手稲区

#### 第1地域包括支援センター

電話：011-695-8000

住所：手稲区前田4条10丁目2-8  
タケシンスクエアビル3F

手稲中央・鉄北・稲穂・金山・星置

地区にお住まいの方は、

### 手稲区

#### 第2地域包括支援センター

電話：011-686-7000

住所：手稲区曙5条2丁目8-1

手稲区役所 保健福祉課 保健支援係

電話：011-681-2497

住所：手稲区前田1条11丁目  
手稲区役所内

## 編集後記

「男の介護だより」をお読みいただき、ありがとうございます。表面のコラムにもありますが、自分の気持ちをうまく吐き出していくことが、介護には必要です。

気持ち吐き出す機会として、上記の座談会をご活用いただければと思いますが、「初対面の人だらけの場所は億劫」という方も多いかもしれません。

今回は、介護に対する気持ちをお伺いするアンケートも準備しました。座談会に参加するのが難しい方は、アンケートに自分の気持ちを書き起こすことで、吐き出してみませんか？ご協力いただける方は、令和4年2月10日（木）までに、アンケートをご返送いただくと幸いです。

寒い日が続きますが、皆さまどうぞ、「自愛ください」。

©TEINE WARD SAPPORO



02-Q03-21-2070  
R3-2-1337

# 男の介護だより 第1号

令和3年12月発行

発行元:手稲区保健福祉課保健支援係

手稲区第1地域包括支援センター

手稲区第2地域包括支援センター

早いもので今年も残すところあとわずかとなりました。男性介護者の皆さま、いかがお過ごしでしょうか。手稲区では、皆さまの日頃の介護を語り合う場、また介護方法について学び合う場として、男性介護者の集い(ケア友の会)を例年開催しております。これまで、講演会や座談会を実施してまいりました。今回はより多くの方に、介護の語り合い・学び合いの機会を提供できればと考え、「男の介護だより」として発行させていただきました。皆さまのお役に立てば幸いです。

## コラム

### 「ほっ」と一息、つきませんか？



今回は、手稲区にある「ロイカルリハビリ訪問看護ステーション」で、2019年から訪問看護師として活躍されている、細川善吉様より、男性介護者のみなさまへのメッセージを掲載します。細川様は、2016年に認知症看護認定看護師を取得され、認知症看護の専門家として、多くの認知症の方とそのご家族のケアをされています。

このコラムを読んでくださっている方の中には、認知症の方の介護に悩まれている方も多くいるかと思えます。在宅介護には休みがありません。頑張っている方も多くいるかと思えます。在宅介護には休みがありません。頑張っている方も多くいるかと思えます。在宅介護には休みがありません。頑張っている方も多くいるかと思えます。



そんな毎日が続くと、どんなに大切な家族の介護であっても「どうしたらいいの？」と追い込まれてしまうことは誰にでも起こる問題です。特に男性介護者は、熱心で責任感が強く、弱音も吐かず、助けを求めようともせずに、一人で介護を抱え込む傾向があるとされています。まさに「男らしさ」を鎧兜のようにまとった介護スタイルといった感じですね。

熱心に介護するあまり、つい自分のことは後回しになっていませんか？自分を犠牲にして、自分の生活を切り崩して行う介護は長続きしません。無理のない介護を続けるために、次の三つの事を意識してみてくださいでしょうか？

### ① いい加減は「良い加減」

手を抜くところは抜いて、完璧な介護・家事を求めない様にしましょう。出来ないことは声に出して、周囲の人に助けをもらうことも必要です。良い意味での「良い加減」で、肩の力を抜いて介護をしていきましょう。



### ② 自分や相手の頑張りを目を向けて「ありがとう」

介護していると、つい認知症の方の「できなくなったこと」に目が向きがちです。介護者が、認知症の方の「できなくなったこと」に戸惑い、焦り、その介護者の「気持ち」を察した認知症の方も、落ち着かなくなってしまう、ということがよくあります。認知症になっても、「できること」はたくさんあります。「できなくなったこと」よりも「できること」に目を向けることで、介護者に心のゆとりが生まれ、介護者が落ち着いていると、認知症の方も穏やかに過ごせる、という良い効果が期待できます。

介護者の皆さま自身も、熱心に介護しているからこそ、介護や家事で自分ができなかったこと、「うまくいかなかったこと」ばかりに気が向いていませんか？介護者の皆さまも、できていることはたくさんあります。小さなことでも、一日一つは「できたこと」「うまくいったこと」「うれしかったこと」を見つけ、自分を肯定する。そうすることで、皆さまの心にゆとりがでるはずです。

### ワンランク上を目指す方は…

認知症の方の「できること」に気づいたら、それを「本人」に伝えてあげましょう。「やってくれて、ありがとう」など、自分を認めてもらえる声掛けをしてみてください。



### ③ 辛いときには「泣いて」「愚痴って」「助けを求めて」



介護は、介護者の思い通りにいくことばかりではありません。認知症の介護であれば尚更です。思い通りにいかない状況に、焦りや苛立ちを感じるのは当たり前のことです。つらい気持ちは、吐き出さないとどんどん蓄積していきます。ですが、企業戦士として長らく過ごしてきた男性にとって、つらい気持ち、つまり「弱音」を吐くことは簡単ではないと思います。

認知症の方の介護は一人の頑張りで乗り切れるものではありません。一人で抱え込まず、家族やケアマネジャー、利用している介護事業所のスタッフ、主治医など、周囲に「弱音」を吐き出すことで、周囲の方々と協力しながら、「続けられる」介護環境を一緒に考えることができます。介護サービスを利用していない方や、相談できるケアマネジャーがいない方は、相談の第一歩として、地域包括支援センター(裏面参照)を活用してはどうでしょうか？また、気持ち吐き出す機会として「男性介護者の集い」(裏面参照)があります。参加している方々の話を聞き、自身の介護を見つめ直すきっかけにもなります。

介護は介護者が無理をしないことが一番大切です。「自身を大切に」という視点を意識して、日々の自分の介護を労わってください。

### ワンランク上を目指す方は…

「良い介護者」である前に「良い理解者」となることを目指してみませんか？認知症の方の行動には、「本人」の理由があります。「なぜその行動をするのか？」を理解することで、より良い介護方法が見えてくるかもしれません。今後の「男の介護だより」で、「良い理解者」となるためのヒントも、お伝えしていきます。

