

# 男の介護だより 第3号

令和5年1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

相変わらずの寒さで、春の訪れが待たれる昨今ですが、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。集いの他にも、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」を不定期で発行しております。皆さまのお役に立てば幸いです。

## コラム

### そのとき、あなたは…



今回は、手稲区で複数の介護事業所を展開する「株式会社いろはなケアサービス」の代表取締役である内田香理様から、「コラム」をご寄稿いただきました。内田様は、認知症上級ケア専門士の資格を持ち、現在も第一線で認知症の方の介護に携わっていらっしゃるようです。内田様には、令和5年3月に開催する座談会でも、講話をしていただきます。介護への拒否に関することについて、より詳しいお話をさせていただきますのでぜひご参加ください。(詳細は裏面)

「もう何カ月も風呂に入らない」「病院に行こうと説得しても暴れて嫌がる」「以前はお出かけが好きだったのに、今は頑として外出しない」「デイサービスに行きたがらない」。認知症の人を介護するご家族から、よくこんなお困りごとをお聞きします。介護者がご本人のためを思って、「お風呂に入ろう」「一緒に散歩しよう」と声をかけても、ご本人からは大きな声を出したり、怒ったりして拒否されることもあるようです。この時、介護者は冷静で居られないこともあるかもしれません。熱心であればあるほど、頑張れば頑張るほど、焦る気持ちも大きくなるのではないのでしょうか。では、このような、介護に対する拒否・抵抗がどこからくるのか、「認知症」というワードから紐解いていってみましょう。



人は加齢により、思うように体が動かさず不自由になることや、健康を害してしまうことがあります。その中のひとつに、「認知症」という脳の機能が低下した状態があります。これは物忘れをしやすかったり、集中できなかったり、適切な判断ができなくなったりなど、そのことで日常生活に支障が出るようになることなのですが、このほかに「周辺症状」と呼ばれる症状があります(「行動・心理症状」とも呼ばれます)。介護に対する拒否・抵抗は、「周辺症状」のひとつです。「周辺症状」はそのほかにも、うつ、幻覚・妄想、徘徊、興奮、暴力、不潔行為などがあります。

東京都の調査では、自宅で生活する認知症の人の約8割に何らかの「周辺症状」があると言われています。そもそも、なぜ「周辺症状」が起るのでしようか?起る要因は複数あり、対応困難な要因と対応可能な要因があります。右下の表に、例を挙げています。

対応可能な要因のひとつに「不安・喪失感・心配事」がありますが、どんな不安なのでしょう。「忘れてしまう」、「失敗するかもしれない」、「笑われるかもしれない」、「うまく伝えられない」、「迷惑かけたくない」…など、認知症のご本人は、自分自身の認知症の症状による変化に、たくさんの不安や心配を抱えています。(右下に続きます)



周辺症状の要因で 対応可能なもの	周辺症状の要因で 対応困難なもの
不安・喪失感・心配事 中核症状により、過去と現在のつながりが失われることや、できないことが増えていくことで、自分が自分ではなくなっていくような、漠然とした不安感や喪失感に苛まれます。	物忘れや理解力低下など、認知症の「中核症状」と呼ばれるもの 本人のもともとの性格や価値観 加齢に伴う身体的な機能の低下
飲んでいる薬の副作用 高齢の方は、複数の持病を持ち、薬もたくさん飲んでいることが多いです。それが、思いもよらない副作用を引き起こしてしまうこともあります。	
体の不調 認知症の方は、自分の体の不調を自覚できなかったり、周囲に適切に伝えられないことがあります。体の痛みや痒み、便秘・不眠などは、怒りっぽさや焦り・不安につながります。	

介護者がご本人の不安な気持ちを理解できたとしても、冒頭に書いたような場面に適切に対応できるかどうかは、また別です。長年、介護の現場に携わっている私でも、対応に苦慮すること、一筋縄ではいかないこともあります。複数の要因が絡み合っている場合もあるため、介護者だけでなく、介護事業所の職員に本人の不安を和らげるような関わりをしてもらったり、主治医に薬の調整をしてもらったり、という協力が必要です。

「家の中のことから、家族だけで何とかしなくては…」と考える方も多いかもしれませんが、「周辺症状」は、自分の不調や不安を伝えることが難しくなってきたご本人からのSOS信号とも捉えられます。ご本人に関わる介護職員や主治医にとっても、ご本人のケアの方針を考える上で重要な情報となりますので、ぜひ共有してほしいところです。

これまでお伝えしてきた認知症や「周辺症状」について、また、その他の介護のお困りごとなど、第一の相談相手はケアマネジャーになります。「相談できるケアマネジャーがいらない」という方は地域包括支援センター(裏面参照)をご利用ください。

「デイサービスに行きたくて欲しいが本人が嫌がるので仕方ない」と、ケアマネジャーや地域包括支援センターへの相談をためらう方も多くありますが、ご相談頂ければ職員と一緒に方法を考えていくことができます。職員も「すぐに解決できると保証はできないので心苦しくはありますが、ひとりではと考えるより誰かと一緒に考える方が気持ちは軽くなるはず」です。

裏面も「」ご覧ください



皆さまは、「認知症カフェ」という言葉を聞いたことはありますか？「認知症カフェ」とは、認知症の人・家族介護者や友人・地域住民・専門職など…つまり、誰もが【認知症】という共通言語のもと集える場です。発祥はオランダで、日本では約10年前から広がっています。去る令和4年11月15日、手稲区内にある3か所の認知症カフェと、認知症介護に関わる関係者で協力し、手稲区初の試みとなる「手稲区合同認知症カフェ「Sunny Memory」」を開催いたしました。



当日は30名ほどの方が参加され、前半は認知症の進行予防や介護ストレスの緩和にも役立つ音楽療法の体験を、後半は参加者同士の交流会や個別相談など、思い思いの時間を過ごされました。中には、認知症のご本人と一緒に参加された介護者もあり、「本人が他者と明るく話しているところを見てよかったです」と、誰もが参加できる認知症カフェならではの反響がありました。



手稲区合同認知症カフェ「Sunny Memory」は、令和5年度も開催予定です。詳細は未定ですが、開催内容が確定しましたら、回覧板や手稲区ホームページでもお知らせいたします。介護の息抜きや、ご本人との楽しい時間の共有に、ぜひ男性介護者の皆さまのご参加をお待ちしております。

## 「良い加減」なおすすめレシピ

### サバの味噌煮の卵とじ丼



やさしい口当たりでみんな一緒に食べられる！

骨がなく、身がやわらかい  
総菜・レトルト食品がおすすめ

#### 作り方・材料（2人分）

- ① 耐熱容器にサバの味噌煮2切れを汁ごと入れ、食べやすい大きさにほぐす。
- ② ①に水大さじ2、しょうゆ小さじ1、冷凍刻みオクラ1/2袋(80g)、卵2個を入れてよく混ぜ、ラップをかけて600Wの電子レンジで2分加熱する。
- ③ 一旦取り出して軽く混ぜ、もう2分加熱する。
- ④ 器にご飯をよそい、③をスプーンで盛り付ける。お好みで大葉適量を調理ばさみで刻んでのせる。

### 総菜・冷凍食品コーナーに、ちょっと寄り道♪

低栄養を防ぐには、たんぱく質を含む食品をとることが大切です。出来合いのものを上手に活用することで、手間を減らしてたんぱく質をちょい足ししましょう♪



## 男の座談会（男性介護者の集い）のご案内

認知症のことは自分なりに勉強しているし、本人を思いやって介護しようがんばっている。でも、どうしても「認知症になる前の本人に戻ってほしい」と、やり場のない思いに苛まれる…



——こんなこと、ありませんか？「男の座談会」は、同じ境遇の仲間と、互いに介護を学び合って、時には愚痴や弱音を吐いて、共感し合っ…と、介護の専門職への「相談」とは一味違う「集い」です。日ごろのモヤモヤした気持ち、吐き出して、スッキリしてみませんか？

【日時】 令和5年3月7日(火) 14:00~16:00 (開場 13:30~)

【会場】 手稲区民センター2階 第1・第2会議室

【対象】 手稲区内で認知症の方を介護されている男性  
【プログラム】

14:05~14:55 講話 『「嫌」の気持ちのその先に』

講師：株式会社いろはなケアサービス 代表取締役 内田香理氏(認知症上級ケア専門士)

15:00~16:00 座談会

申込先：手稲区 保健福祉課 保健支援係

申込方法：お電話 (011-681-2497)

※祝日を除く平日 8:45~17:15

申込期間：令和5年2月28日(火)まで

#### 【注意事項】

- ・感染拡大状況によっては、開催内容の変更や、中止となる場合がございます。ご了承ください。
- ・感染防止のため、マスクの着用・検温・消毒などのご協力をお願いいたします。
- ・当日、37.0度以上の発熱のある方や、体調不良の方はご参加いただけません。

介護を終えた方も、大歓迎です！

## 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

地区にお住まいの方は、

### 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

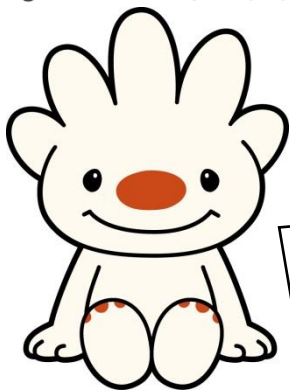
電話：011-681-2497

住所：手稲区前田1条11丁目  
手稲区役所内

©TEINE WARD SAPPORO



02-Q03-22-2519  
R4-2-1570



「男の介護だより 第3号」をお読みいただきありがとうございます。みなさんは身近な人や周囲の支援者等に日々の気持ちをお話しできていますか？ぜひ、3月に開催する座談会にお越しください、お話ししていただければと思います。

今回、アンケートも作成いたしましたのでぜひそちらもご記入、ご提出ください。アンケートの中に、介護に限らずうれしい、楽しいと思えるのは、どのようなときですか、という項目を設けさせていただきました。好きな事でもどんなことでも構いません。ぜひ、ご記入いただいで令和5年3月10日(金)までにご返送いただけますと幸いです。

寒い日が続きますが、皆様どうか、ご自愛ください。