

すぐできる！簡単・便利な男の時短料理

シューマイのめんつゆマヨ炒め

《材料》2人分

- エビシューマイ（冷凍）8個
- チンゲン菜 60g
- ピーマン 1個
- トマト 1/2個
- 玉ねぎ 1/4個
- めんつゆ 大さじ2
- マヨネーズ 大さじ2
- サラダ油 大さじ2

《作り方》

- ①エビシューマイは表示通り電子レンジで加熱する。
- ②チンゲン菜は食べやすい長さ、ピーマンは乱切り、トマト・玉ねぎは2cm角に切る。
- ③フライパンにサラダ油を入れて熱し、②のトマト以外の野菜をしんなりするまで炒める。
- ④シューマイとトマトを加え、めんつゆとマヨネーズを入れて混ぜ合わせて完成です。

チョレギサラダ風

《材料》2人分

- レタス 100g（葉3～4枚位）
- しらす 20g
- 粉末鶏がらスープの素 小さじ1/2
- ごま油 小さじ1
- ポン酢しょうゆ 小さじ2
- 韓国のり または 味付けのり 適量

《作り方》

- ①レタスは水で洗い、水気を切っておきます。ポリ袋を用意し、レタスを一口大にちぎって袋の中に入れます。
- ②更に①の袋にしらす、鶏がらスープの素、ごま油、ポン酢しょうゆを入れ、軽く混ぜるようにもみます。
- ③器に盛り、ちぎったのりを上にのせて完成です。しらすの代わりに、ハムやちくわでも美味しいです。上にのせるのりは、切りのりでも良いです。



～厚別区役所保健福祉課からのお知らせ～ 「介護予防・認知症等 情報コーナー」を設置しました！

厚別区役所2階に、介護予防・認知症等に関する情報コーナーを常設しました。各種チラシ等を自由にお持ち帰りいただき、日ごろの介護予防等にお役立てください。

【設置場所】

厚別区役所2階保健福祉課5番窓口隣

【主なチラシ】

- ・介護予防に関する事業案内や情報誌等
- ・認知症サポーター養成講座・認知症カフェ
- ・厚別区介護者のついで「厚たまろう会」



【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・もみじ台・厚別東
 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・厚別南・青葉
 （協力：厚別区保健福祉課）

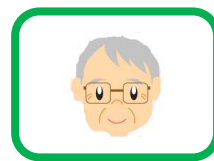
厚別区 男性介護者向け通信 第11号 令和2年9月発行
 発行者：厚別区第1地域包括支援センター・厚別区第2地域包括支援センター 協力：厚別区保健福祉課

男の介護体験記

総務省統計局が2019年に発表した日本の高齢者人口によると、現在全人口の28.4%が65歳以上の高齢者であり、年々割合が増えています。2017年の高齢社会白書によると、2025年には65歳以上の高齢者の約5人に1人が認知症になるとの推計もあります。認知症は誰もがなり得る病気であり、予期せず認知症の介護をすることになる方も少なくありません。

2020年は新型コロナウイルス感染症の不安から、外出や介護サービスの利用を控えたりして、ストレスやお疲れがたまっているという方も多いのではないのでしょうか。介護のストレスは一人で抱え込まず、まずは相談することも大切です。

今回の体験記では、奥様の介護が大変になってきたときに、地域包括支援センターに相談して下さった方からお話を伺いました。今後の介護に役立てていただけるのであれば幸いです。



「認知症介護は一人で抱え込まず、みんなで。」
Hさん（80代・認知症介護歴：約20年） 妻（80代・要介護認定）

Q.奥様のご自宅での様子を教えてください。

20年前から徐々に家事ができなくなりました。珈琲を飲もうと思い作ったことを忘れてまた淹れる、洗い物はするけれど洗剤が使えず食器がべたべた、同じものを何度も買う、排泄がうまくできないなど。私から声掛け・手助けしようとするとうるせいで怒ります。私が言うことは全て受け入れてもらえないという状況が20年ずっと続いています。

Q.イライラすることはないですか？

もちろん人間ですから、カッとなることはありますよ。でも私が怒ることで、妻は更に感情的になってしまい、対応が大変になるのです。

ですから、自分のためにも、妻は認知症という「病気」であるということを念頭に置いて関わることになっています。

Q.介護保険の認定申請をされたきっかけは何ですか？

妻のお世話が大変になり、地域包括支援センターに電話で相談しました。介護保険の認定申請を行い、サービス利用をした方がいいというアドバイスをいただきました。ただ、妻は病院嫌いなものですから、担当の方に訪問診療の手配をしてもらい、無事に介護保険の認定申請を行うことが出来ました。

Q.そういう時はどのように対応していましたか？

気の済むまで、好きなようにさせます。怒らせてしまった時は、話を全て聞いて「うん、そうだね。」と肯定します。そうすると最終的に私の過去の態度が悪かったという非難になりますから、「その通りだね。」と認めます。そうすることで満足するのか、落ち着いてくれるのです。

Q.その後の生活は何か変化がありましたか？

申請して結果が出て、ケアマネジャーが自宅に訪問してくれるようになりました。

医療や介護に詳しいケアマネジャーが担当していただき、今後のことを相談に乗ってもらえて助かります。

Q.同じように「認知症介護」をされている方へ、アドバイスはありますか。

認知症の方と、真正面に向き合ってしまうと感情的になってしまうと思います。

認知症は「病気」だときちんと認識することが大事だと思います。認知症の方に限らず、人間誰も否定されると反発したくなりますし、認めてくれると安心するので、「病気」であればなおさらでしょう。私は、夜寝る前に布団の中で今日の自分の言動を振り返ります。朝起きた時は今日一日をどう過ごそうか考えます。20～30 分の時間ではありますが、人生は一生勉強だと思っていますので、日々、成長するために今後も続けていこうと思います。

Hさん、貴重なお話を聞かせてくださり、本当にありがとうございました！！

コロナ禍を乗り切ろう！

新型コロナウイルス感染症は、未だ収まる気配がなく、連日、増え続ける感染者数の報道がなされ、皆さんも大変な思いをされていることと思います。

このコーナーでは、介護者に知っておいてほしい、コロナ禍の対策などについて、お伝えいたします。

◆相談・受診のめやす (厚生労働省ホームページより引用) ※令和2年9月現在

○ **少なくとも以下のいずれかに該当する場合には、すぐに御相談ください。** (これらに該当しない場合の相談も可能です。)

☆ **息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある場合**

☆ **重症化しやすい方(※)で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合**

(※) 高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方

☆ **上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合**

(症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。)

【体調不良時のお問い合わせ先(帰国者・接触者相談センター) ※札幌市ホームページより引用】

	電話番号	受付時間
救急安心センターさっぽろ(帰国者・接触者相談センター)	「#7119」または 011-272-7119	24時間(年中無休)

【一般相談窓口(症状のない方で相談のある方) ※札幌市ホームページより引用】

	電話番号	受付時間
新型コロナウイルスに係る厚生労働省電話窓口	0120-565-653	毎日9時00分～21時00分
札幌市新型コロナウイルス一般電話相談窓口	011-632-4567	毎日9時00分～21時00分
外国人旅行者向けコールセンター(日本政府観光局) ※対応言語: 英語、中国語、韓国語、日本語	050-3816-2787	24時間(年中無休)

◆コシがおすすめ！ストレスの発散方法

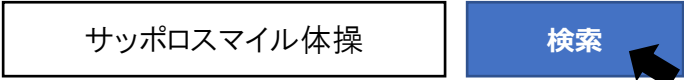
【その1 体を動かしてリフレッシュ！】

誰でも簡単にできる「サッポロスマイル体操」をご存知ですか？

バランス&ストレッチバージョン、筋トレバージョン、脳トレバージョン、口腔バージョンなど、さまざまなバリエーションを用意しています。

区役所でリーフレットが配布されているほか、札幌市のホームページでは、詳細な解説動画も公開されています。ぜひ活用ください！

また、区内4か所にある介護予防センターでは、男性向け教室の開催なども行っています。ぜひ参加してみてください。



【その2 モヤモヤする気分を吐き出してリフレッシュ！】

「悩みがある」「疲れている」「寂しい」など、気分のモヤモヤは、一人で抱え込まず、吐き出すことがとても大切です。モヤモヤした気分を言葉にして、吐き出すことで、自分の心のうちを客観的に見ることができ、モヤモヤした原因を知り、次に同じようなことがあった場合の対処ができるようになります。

介護にモヤモヤはつきものです。あなたの話を聞いてくれる人はたくさんいます。さあ、抱え込まず話してみよう！



まずは電話一本！あなたの身近な相談役

- ◆ケアマネジャー
- ◆サービス事業所
- ◆区役所保健支援係
- ◆地域包括支援センター
- ◆介護予防センター

同じ立場同士で話したい！そんなあなたのための場所

- ◆介護者のついで ⇒ 第1地域包括支援センター(☎896-5077) または 第2地域包括支援センター(☎375-0610) まで 気軽にお問い合わせください！

厚別区男性介護者の集い「ケア友の会」を開催しました

9月1日、厚別区男性介護者の集い「ケア友の会」を開催しました。

今年度は、「コロナ禍でも介護を乗り切ろう！」をテーマに、地域包括支援センターより、生活に役立つ「コロナ禍における介護・生活術」の講義や、「ストレス解消法」についての講義を行いました。

また、介護予防センターより、男性向け教室の案内と、リフレッシュタイムとして「サッポロスマイル体操」の実技を行い、みんなで気分スッキリ！拍手が巻き起こる中、会を締めくくりました。

今年度のケア友の会は、新型コロナウイルスの感染防止対策として、毎年恒例となっていた、お昼ごはんを食べながらの交流会は、残念ながら行うことができませんでしたが、アンケートでは「コロナ禍に開催してくれてありがとう」、「毎年1回の開催をこれからも続けてください」など、うれしいお言葉もいただきました。

次年度も男性介護者のお役に立ちますように、ケア友の会の開催を検討していきたいと思っておりますので、興味のある方は、ぜひご参加ください！



講義のあとに体を動かして、楽しくリフレッシュできました！