

「誰かに相談したいな…」と思った時は、  
地域包括支援センターにご相談ください！

家に閉じこもりがち



物忘れが気になる



介護に疲れてきた



【連絡先】

厚別区第1地域包括支援センター ☎896-5077

介護お役立ち情報 ~男性介護者向け通信~

男性介護者のための情報誌(全4ページ)を発行しております。ぜひご覧ください！



発行：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くだ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つい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いらいらいで怒ります。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.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.イライラすることはありますか？

もちろん人間ですから、カッとなることはあります。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としています。

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、妻は病院嫌いなので、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。

厚別東まちづくりセンター  
厚別区役所で  
配架中

【第11号掲載内容】

- ・男の介護体験記
- ・コロナ禍を乗り切ろう！
- ・男性介護者のつどい「ケア友の会」
- ・すぐできる！簡単・便利な男の時短料理
- ・区役所からのお知らせ

【発行者・問合せ先】

- ・厚別区第1地域包括支援センター ☎896-5077
- ・厚別区第2地域包括支援センター ☎375-0610

コロナに負けるな！  
厚別東！！第2弾

発行：厚別東地区連絡会（厚別区第1地域包括支援センター・介護予防センター厚別西東・厚別区社会福祉協議会・厚別区生活支援推進員・厚別区保健福祉部）

不要不急の外出自粛による心と体の変化に注意！  
下記の4つに取り組んで健康な心と体を維持しよう！！

体力と筋力の維持

前回の自粛後、介護予防センターの聞き取り調査で、体重増加と筋力低下、膝痛を訴える方が増えました。自粛による運動不足が要因と考えられます。また冬は雪道での転倒を防ぐため、家の中で運動を続けることが大切です。

詳しいアドバイスは  
次のページを見てね



人とのつながり

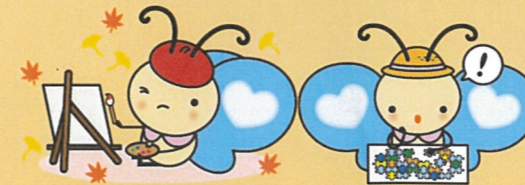
コロナ禍で人と会いにくい状況です。会話が減ると認知機能の低下やうつにつながりやすくなるといわれています。ぜひ遠方のご家族やご友人と曜日・時間を決めて定期的に電話してみましょう！話して笑うこともうつ予防です。電話が難しい場合は手紙やメールの交換でもよいでしょう。

- ・電話
- ・手紙
- ・パソコン、携帯のメール
- ・スマホのラインなど



脳トレや趣味活動

外出や人と会う機会が減ると脳への刺激も減るといわれています。脳トレや趣味活動、新しいことに挑戦するなど、脳へ刺激を与えることを忘れずに過ごしましょう。新しい挑戦や創作活動はできた時の達成感も得られます。



- ・体を動かす脳トレ（足踏みをしながらしりとり、計算する(例：3ずつ足す)）
- ・クロスワード、パズル、脳トレドリル
- ・スマホやパソコンに挑戦する
- ・手芸、絵手紙などの創作活動
- ・自宅でできるボランティア→3ページ目参照

栄養バランス

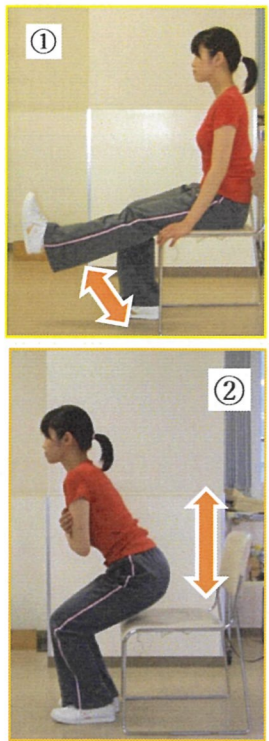
麺類や調理パン・菓子パンなどで簡単に食事をすませることが多くなっていませんか？コロナに負けない健康な体をつくるためには、1日3食、バランス良く食べることが大切です。よく噛むことも大切に！！

詳しい  
アドバイスは  
次のページ  
を見てね



# 体力と筋力を維持しましょう！

家の中でできる運動をご紹介します！！冬の転倒・膝痛予防にもなります。  
椅子を使って簡単にできる楽笑体操を、毎日10回ずつやってみましょう！

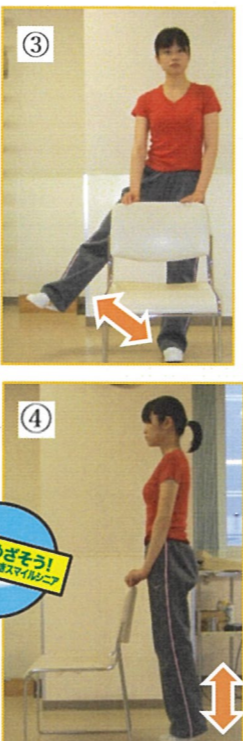


～ やり方のコツ ～  
1・2・3・4と数えて動かし  
5・6・7・8と数え戻す  
ゆっくり動すと筋肉に効きやすくなります！

各動きについての説明  
①膝を曲げ伸ばし、ももの前側を鍛えます  
②椅子からの立ち上がりで脚全体を鍛えます  
③脚を横へ広げてお尻を鍛えます。反対側も同様に  
④つま先立ちでふくらはぎを鍛えます

毎日時間を決め、記録して、習慣化しよう！散歩やラジオ体操と組み合わせるとより効果的です。

楽笑体操のDVDもあります！  
詳しくは介護予防センター厚別西東まで  
☎ 896-5019



# 主食・主菜・副菜をバランス良く食べましょう

●主食・主菜・副菜にはそれぞれ特徴的な役割があります。

**一食あたり**

**副菜 (野菜・きのこ・海藻) ×2品**  
主な栄養素：ビタミン、ミネラル、食物繊維  
役割：からだの調子を整える

**主菜 (肉・魚・卵・大豆) ×1~2品**  
主な栄養素：タンパク質、脂質  
役割：筋肉を作る、エネルギーになる

**主食 (穀類) ×1品**  
主な栄養素：炭水化物  
役割：エネルギーになる

**牛乳 コップ1~2杯**

**果物 こぶし1個分**

×3食 +



元気を維持するためには、どの役割も欠かすことができません。  
主食・主菜・副菜がそろった食事を1日3回と、乳製品・果物をとることを毎日心がけ、栄養バランスのとれた食生活を目指しましょう！

【食事に関するご相談】厚別保健センター ☎895-1881

# 厚別東地区の役立つ情報をご紹介します！



～生活応援有償ボランティア カフェスペース～  
日常生活のちょっとした困りごとをお手伝いします！



## 《活動内容》

- 内容：除雪・ゴミ出し・落ち葉拾い・草取り・電球の交換・その他応相談
- 時間：月～金（土日祝除く）10:00～16:00
- 活動に際する条件
  - ・一度の依頼で完結するもの
  - ※除雪や草取りに関しては応相談
  - ・就労支援事業の仲間複数名で活動
  - ・高所作業、車の運転を伴う作業は不可
- 費用：チケット制 1回600円（1時間以内）
- 活動エリア：厚別東地区

お問合せ先：  
NPO法人SPES スペース＝希望担当（三味）  
☎ 898-8883

※コロナ禍で営業時間の短縮などの可能性があります。

情報提供：生活支援推進員

# 自宅でもできる収集ボランティア

外出自粛が続いている中でも自宅で社会貢献できる活動をご紹介します

## 外国コイン



外国のコインや紙幣は、日本ユニセフ協会で、アジアやアフリカなどの災害の後遺症や飢えに苦しんでいる人たちへの援助や開発途上国の子どもたちへの生命と健康を守るために活用されています。

## 使用済みプリペイドカード

様々なプリペイドカードは、国内外の人々の自立支援、医療、食糧援助、学校建設などに役立てられています。テレホンカード150枚で、およそ粉ミルク1年分です。

## 【ボランティアに関するご相談】

厚別区社会福祉協議会 ☎895-2483

