

# レスパイトで介護力アップ！

## さかい介護スマイル通信 Vol.2



発行/堺市介護保険課 〒590-0078 堺市堺区南瓦町3番1号 TEL.072-228-7513 FAX.072-228-7853  
 2013年8月 ホームページ:<http://www.city.sakai.lg.jp/kenko/fukushikaigo/kaigo/kaigohoken/index.html>  
 Eメール:kaiho@city.sakai.lg.jp

**お知らせ さかい介護スマイルデイ 11月13・14・15日 イオンモール堺北花田で開催！**

**介護はまだ先だと思っている方も今でしょ！**

さかい介護スマイルデイは、在宅高齢者等を介護しているご家族などに一時介護から離れてリフレッシュしていただくとともに、多くの方に『介護』への理解を深めていただくために、昨年度初めて開催しました。

今年度は、イオンモール堺北花田（地下鉄御堂筋線北花田駅前）で、11月13日（水）～15日（金）の3日間、開催します。無料。詳しくは今後、広報さかい、市ホームページ、チラシ等でお知らせします。

- ◎癒し・相談コーナー：アロマの香り体験、セラピストによる傾聴（13日のみ）、紙オムツ相談（15日のみ）など
- ◎パネル展示：介護者の会活動や介護保険の紹介等
- ◎ステージ（15日のみ）：オムツのファッションショー、健康ケア講座、介護保険講座、介護体験談、お笑い、大道芸など ※催し内容は変更になる場合があります。

～介護をしている方へ～

「さかい介護スマイルデイ」  
で気分転換しませんか？



松本さん 應地さん

日頃の介護から少し離れて、自宅でもできるご自分のケアや癒しなど、レスパイトをお手伝いいたします。ぜひご来場ください。



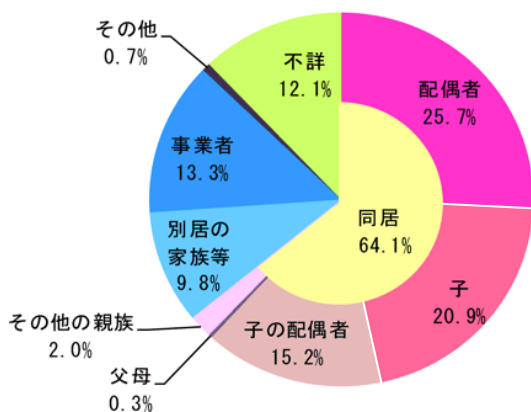
レスパイトサポートチーム\*より

\*本事業の企画・運営にご協力いただいているボランティアグループです。

### ～ 介護者の現状 ～

#### ◎主に介護している人

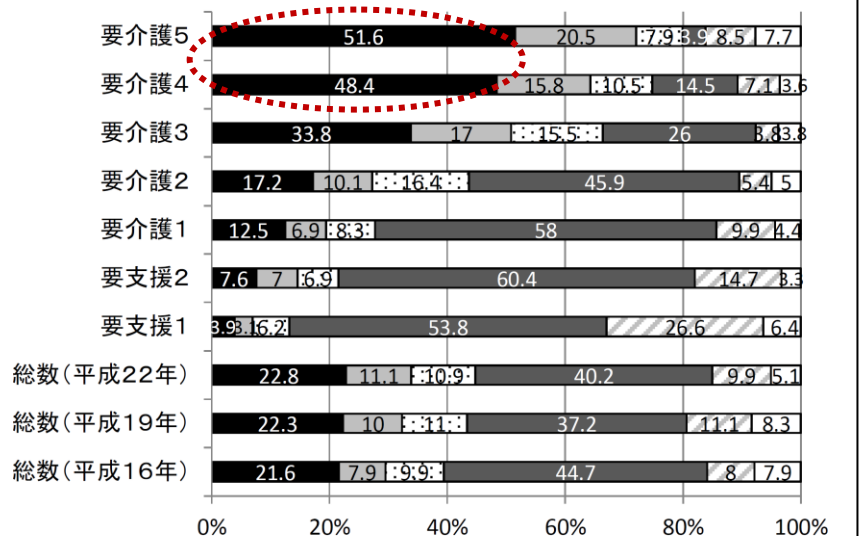
同居している「配偶者」「子」「子の配偶者」で約6割を占める



(平成22年 厚生労働省 国民生活基礎調査)

#### ◎同居している主な介護者の介護時間

要介護4以上では、約半数の方がほとんど終日介護している



■ほとんど終日 □半日程度 □2～3時間程度 ■必要な時に手をかす程度 □その他 □不詳

レスパイトとは…「介護者の休息」という意味です。堺市では、「在宅介護を続けるためには、一時介護から離れてリフレッシュすることが大切だ」という考え方を広く知っていただき、介護者の方が気兼ねなく休める社会をめざしています。



## 介護者の会活動紹介

### 堺市老人介護者（家族）の会 美原ブロック

#### “とにかく外の空気を吸いたい”（参加者より）

7月3日、美原保健センターで開催された堺市老人介護者（家族）の会・美原ブロックの交流会に、レスパイト企画会議（サポートチームと市職員で構成）のメンバーが参加し、今後の取り組みの参考とするため、介護者の方にご意見を伺いました（下表参照）。

当日は、約30の方が5つのテーブルに分かれ、和やかな雰囲気の中、活発に意見交換されました。

介護まっただ中の方から、将来への不安や「外の空気を吸いたい」という切実な願いを聴き、レスパイトの必要性を痛感しました。

また、介護を終えた支援者の方からは、「事前に介護の知識があったら、安心できたのに」、「正しい介護の仕方を知っていれば、足腰を痛めずにすんだ」、「家族の会を知り、愚痴をこぼせる仲間ができた」、「家族だから介護して当たり前という風潮があり、サービスを使いにくい」など、『知らせる』ことで負担軽減できることもあることを教えていただきました。

企画会議では今後、スマイルデイの準備とともに、情報発信の方策や身近な介護カフェ、レスパイトに関する学習会について検討していきます。

#### 体力チェック&健康ケア講座 交流会



#### 堺市老人介護者（家族）の会（代表：玉井辰子さん）

家族の会では、関係機関や地域の方の支援を受けながら、様々な活動を行っています。ひとりで悩まないで、見学に来ませんか？

#### （主な活動内容）

- ・介護の悩みや介護サービスに関する相談など
- ・援助者グループによる電話・訪問活動
- ・日頃の悩みを話し合ったり、リフレッシュできる交流会
- ・介護に役立つ会報誌「介護者だより」の発行

問い合わせ先：堺市社会福祉協議会 地域福祉課

TEL.072-232-5420

#### 介護者の主なご意見



#### 介護生活での困りごとは何ですか？

- ・とにかく外の空気を吸いたい。
- ・デイサービスに行きたがらない。
- ・買い物に行くちょっとした時間も気がかかる。
- ・自分が倒れたらと考えると不安で仕方ない。
- ・家族だから介護は当たり前という風潮が残っており、割り切って介護保険のサービスを使っている人はまだが、使えない人は大変。
- ・家族の会などに入っている人は情報も入ってくるが、そうでない人は情報がなく不安。
- ・最近は何でもかんでもインターネットだが、インターネットを見られないので困る。
- ・交流会に来られる人はまして、被介護者の介護度が重くなり、出て来られなくなった人が心配。
- ・高齢者は孤立すると、コミュニケーションが取れなくなり、さらに衰え、騙されやすくなる。
- ・バス停が遠く、病院通いにタクシーを使うことが多いので、費用負担が大きい。



#### あったらいいなと思う取り組みは？

- ・身近なところでの楽しい催しや行事
- ・家族の会での旅行が楽しかった。もう二度と見ることもない景色だと思うと感慨深かった。
- ・電球の付け替えなど、日常のちょっとした事をお手伝いしてもらえると生活が楽になる。
- ・訪問理美容
- ・介護保険について詳しく知りたい。
- ・どのサービス事業所が良いのか分からないので情報がほしい。
- ・介護の仕方について知りたい。
- ・健康づくりをしたい。送迎付きで、機能維持に取り組みめる場があればよい。
- ・介護する人が病気になった時にすぐに相談でき対応してくれるサービス
- ・介護は突然に襲ってくるので、若い人にも介護に関する知識を広めてほしい。
- ・病院通いを乗合して行ける仕組み

### “徘徊”から“散歩”に変わる地域をめざして！

希望の灯りは、若年性認知症の当事者や家族、御池台校区認知症サポーターおひさま※、特別養護老人ホーム年輪の職員、大学の先生など多様な方々が発起人となり、昨年10月に立ち上がりました。

希望の灯りでは、若年性認知症のご本人とご家族の居場所づくりや交流、地域貢献や就労の機会づくりなど、認知症になっても地域でいつまでも暮らせる環境づくりに取り組んでいます。

取り組みの一つに、農地を借り上げ、野菜の栽培と販売を行っています。6月18日に収穫祭が、20日に御池台校区地域会館で即売会があり、両日とも、地域の方や若年性認知症本人ボランティアクラブ「アクティブ」のサポーターの方も応援に駆けつけ、大盛況となりました。

#### ※御池台校区認知症サポーターおひさま

おひさま（代表：戎谷連合自治会長）は、堺市南区で特別養護老人ホーム年輪が、自治会や民生委員、行政などと一緒に取り組んだ認知症高齢者地域応援会の活動の中から平成23年7月に誕生しました。

御池台校区では、小学校での若年性認知症に関する講演会や、命のカプセル（医療情報などを書いた紙をカプセルに入れ冷蔵庫で保管し、緊急時に救急隊の活動に役立ててもらおうとする取り組み）、徘徊SOSネットワークなど、地域ぐるみで要援護者を見守っています。

### RUN TOMO-RRROW2013

略称：RUN 伴（ランとも）

RUN 伴（ランとも）は、認知症の人や家族、支援者、一般の人が少しずつリレーをしながら、1つのたすきをつなぎ、ゴールをめざすイベントです。3回目となる今年は旭川をスタート、大阪まで1700キロを縦断する予定です。みなさん、一緒に走りませんか。

主催 認知症フレンドシップクラブ

RUN 伴 2013 年実行委員会

関西 10月12日（土）～14日（月・祝）

詳しくは、下記ホームページまで

<http://runtomo.jimdo.com/>



じゃがいもと玉ねぎの収穫

希望の灯りのみなさん



#### 代表の下園さんからのメッセージ

泉北ニュータウンは高齢化の波だけではなく、若い方の認知症も増加してきていると聞いています。若年性認知症の方々は気力も体力もあり、まだまだ地域や社会へ貢献できる要素が残っています。そのことについて、社会の方々の理解や認識を持っていただくだけの情報が伝わっていないのが現状ではないでしょうか。地域の方々が病気を理解し、地域で気にかけることをしていただくだけで、安心して暮らせる地域となっていくと思っています。私は、認知症のみならず障がいを持っている方々もご家族も同様に思います。

「徘徊」という言葉がありますが、みなさんが気にかけることで「徘徊」から「散歩」に言葉が変わると信じています。

どうか若年性認知症について気にかけてください。「徘徊」を「散歩」に変えた地域をめざします。みなさまよろしくお祈りします。

希望の灯り事務局（特別養護老人ホーム年輪内）

TEL072-293-4800

### 地域包括支援センターへご相談を！

地域包括支援センターは、高齢者の身近な相談窓口で、市内に21か所あります。生活の中で、困りごとがあったら、お気軽にご相談ください。



- ◆一人暮らしで身体が弱ってきたので、介護保険を利用したい。
- ◆認知症高齢者に対する家族の介護や対応方法を知りたい。
- ◆家族で介護をしているが、負担が大きいので今後のことを相談したい。

問い合わせ先：堺市高齢施策推進課  
TEL.072-228-8347

動体視力の研究を進めている、大阪府立大学高等教育推進機構健康科学准教授・吉井 泉さんに、中高年者の視機能と動作についてお伺いしました。

\*\*\*\*\*

**小学生、プロスポーツ選手、60歳の人、この中で誰が一番、眼球を動かすスピードが速いでしょうか？**

「プロスポーツ選手」と答えてしまいそうですが、実は、眼球を動かすスピードは、若い人でも高齢者でも大きな差はなく、違うのは眼球運動の振り幅（可動域）です。若い人は視線を動かすだけでモノを見られるのですが、中高年になると振り幅が狭くなるので、頭を振ってモノを見るようになります。すると体のバランスを崩しやすくなり、転倒やつまずきを引き起こしてしまうと考えられます。

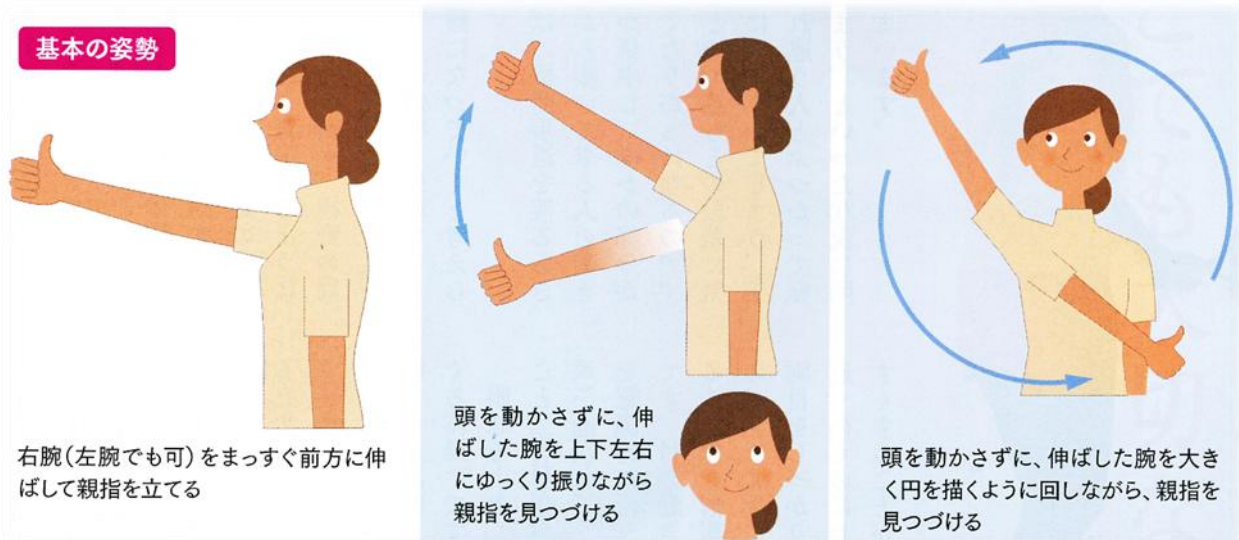
さらに、高齢になるほど、全体的な視野（見える範囲）が狭くなることに加え、動作に対する不安から、必要以上に視野の中心の情報に注意・集中する

ようになって、視野の周辺部の情報を処理することが困難になっていくと考えられます。

例えば、横断歩道を渡る時、向こうから歩いてくる人の動きに意識が集中し、ほかの部分が見えなくなりがちで、足元の段差に気づかずにつまずいてしまう、手前ですれ違う人とぶつかって転んでしまう、といったことが起こります。

そのような事態を防ぐために、「眼球ぐるぐる体操」がお勧めです（下図参照）。この体操のポイントは、指（ペンを使ってもOK）にきちんとピントを合わせ、リズムカルに行うこと。1回行うだけですぐに明らかな変化を実感できますよ。人混みの中をスムーズに歩けるようになったり、料理の手際が良くなったりと嬉しい効果が期待できます。

目は行動をリードします。目の使い方に意識を向けるだけで、今日からモノの見方も行動も、いい方向に変わっていくはずですよ。

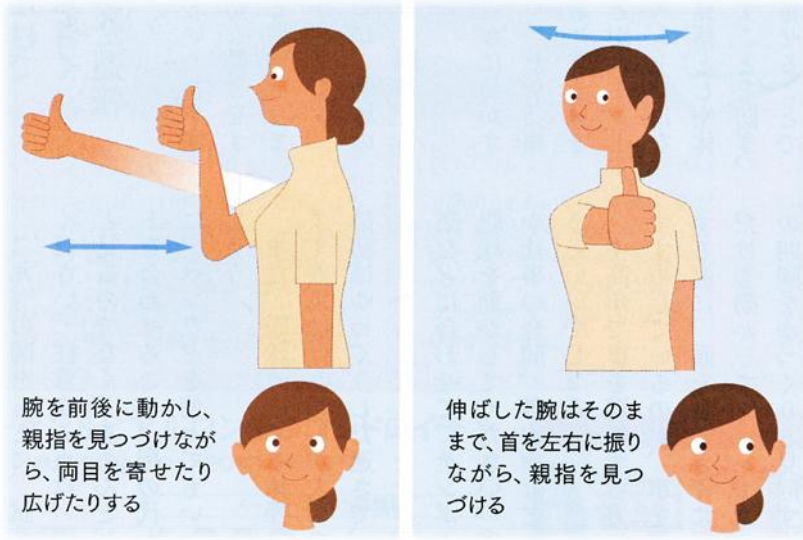


基本の姿勢

右腕(左腕でも可)をまっすぐ前方に伸ばして親指を立てる

頭を動かさずに、伸ばした腕を上下左右にゆっくり振りながら親指を見つづける

頭を動かさずに、伸ばした腕を大きく円を描くように回しながら、親指を見つづける



腕を前後に動かし、親指を見つづけながら、両目を寄せたり広げたりする

伸ばした腕はそのまま、首を左右に振りながら、親指を見つづける

それぞれの体操は20回程度をめやすに行いましょう。

家事や仕事の合間、外出前などにリズムカルに眼球を動かしてください。

【編集後記】

「介護」と「人生」の両立には“お節介”が必要だと、“お節介士”（介護する人に必要な情報を提供するボランティア）を育成している方と出会いました。最近、「就労者の多くが介護について不安に思っているのに、介護のことをほとんど知らない」という国の調査結果が出ました。自分の身に降りかかって初めて考える介護。何を、誰に、どう尋ねてよいのか分からない時に、身近に“お節介士”がいてくれると、安心して介護ができるのでは。地域に“お節介の輪”が広がるといいですね。

(図の出典：健康365)