

レスパイトで介護力アップ！

さかい介護スマイル通信 Vol.1



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4月 ホームページ：<http://www.city.sakai.lg.jp/kenko/fukushikaigo/kaigo/index.html>
 Eメール：kaiho@city.sakai.lg.jp



レスパイトの普及啓発に取り組んでいます

レスパイトとは、「介護者の休息」という意味です。堺市では、第5期介護保険事業計画（平成24～26年度）の中で、「家族介護者支援の強化」を重点取組に位置付け、推進しています。

多くの方に、「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」ということを知ってもらい、日頃からの見守りにつなげてもらうために、様々な普及啓発に取り組んでいます。



健康ケア講座



ボランティアの方による“紙オムツ相談コーナー”



パネル展示

堺市初



さかい介護スマイルデイを開催しました

レスパイト事業の一つとして、平成25年1月25日、ジョルノビル（堺市役所向かい）の1階・4階のフロアで“さかい介護スマイルデイ”を開催しました。

4階メイン会場では介護に役立つ様々な講座と在宅介護をされている方を対象とした交流会が、1階会場では専門家による個別相談、堺市老人介護者（家

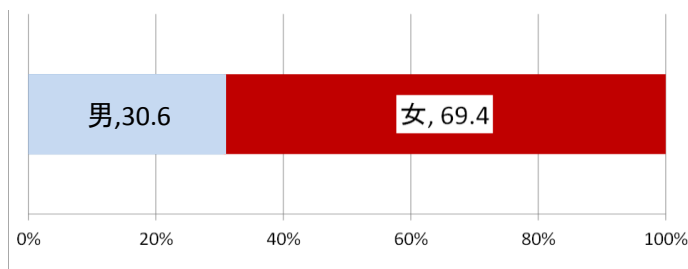
族）の会による活動紹介や介護者の手記等のパネル展示が行われました。

なお、開催に当たっては、ジョルノ専門店商業組合やレスパイトサポートチーム（ボランティア募集に応じ、結集してくれた方たちで作ったグループ）の皆様、企画・運営のご協力をいただきました。

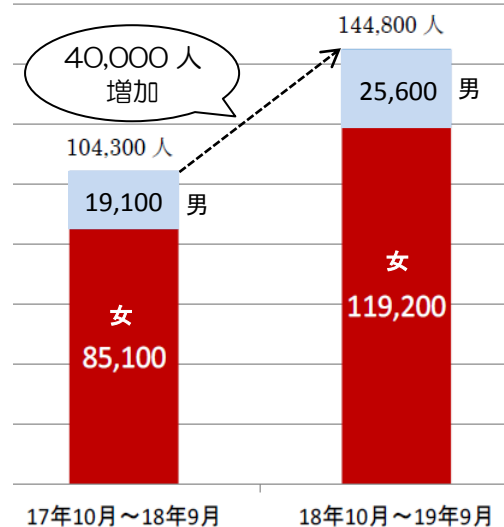
家族介護者が増えています

- 同居の介護者：380万人
（うち男性介護者：119万人）
- 老老介護 65歳以上同士：45.9%
75歳以上同士：25.5%

◎介護者（同居）の性別（平成22年）

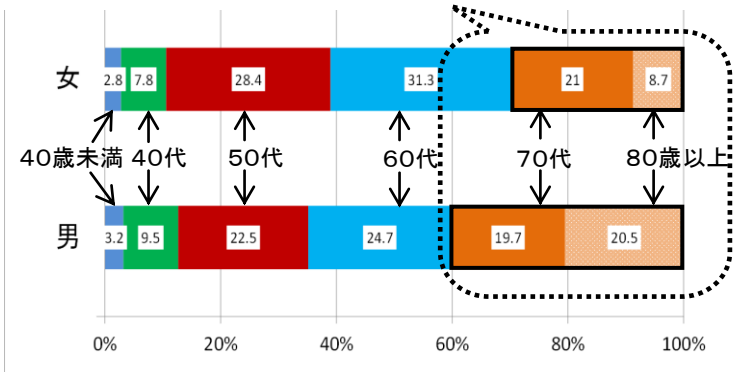


◎家族の介護・看護のために離職・転職した人



◎介護者（同居）の年代（平成22年）

女性の3割、男性の4割が70歳以上



（資料：厚生労働省国民生活基礎調査）

介護保険課では、“さかい介護スマイル通信”を通じて、介護に関するお役立ち情報や介護者の方の声をお届けします（不定期）。みなさまの介護体験談やメッセージをお寄せください。



さかい介護スマイルデイ

～ステージ&交流会の様子～

介護に備えよう『介護保険出前講座』

堺市介護保険課 石通 英明

トップバッターは、堺市介護保険課のベテラン職員が、要介護認定の手续を中心に説明しました。

介護サービスを利用するには、要介護認定が必要です。申請窓口は、お住まいの区役所地域福祉課です。ご本人やご家族が申請できない場合は、地域包括支援センターや、ケアマネジャーのいる居宅介護支援事業所でも申請の代行をしてもらえます。

申請後、区役所から調査員が伺い、日常生活の介

護の手間具合を聞き取るとともに、主治医に心身の状況について意見書を作成してもらいます。調査の結果や主治医意見書などをもとに、介護認定審査会が総合的に審査・判定します。

お元気なうちに、高齢者の総合相談窓口である地域包括支援センターの場所確認や、ご近所の介護サービスを使っている人からケアマネジャーの情報を入手するなどし、準備をしておきましょう。

介護を予防しよう『健康ケア講座』

堺市高齢施策推進課

田圃 健司（理学療法士）



運動は大事と思っけていても、忙しくて運動する時間がないと言われる方へ、テレビの合間のコマーシャルの時間を利用して行える、簡単で効果的な運動をご紹介します！

◎1分間片足立ち（1分間×左右3回ずつ）

20秒間片足立ちできる方は日常生活の中でこれにいくと言われてています。椅子などを持ちながら、目は閉じずに片足立ちすると、支えている側の脚の付け根がしんどく感じられます。これは、大腿骨に圧力をかけている状態です。骨は圧力をかけると丈夫になる性質があります。寝たきりになる原因の第3位が、大腿骨骨折です。片足立ちを毎日続けると

半年後には骨密度がアップしたという報告もあります。

◎スクワット

両足を30度を開いて、最初はゆっくりと椅子に奥深く座ります。次に、ぎりぎりの所で止め、座面には座りません。太ももの筋肉を鍛えることで、膝の関節を守ってくれます。ちょうど洋式トイレに腰掛ける動作と同じです。

◎貯金の“金”を筋肉の“筋”に変えましょう

貯金をすると利息が付きます。ぜひ、貯金の“金”を筋肉の“筋”に変えてください。例えば、こけて入院したとしましょう。“貯筋”の利息があれば、体力は落ち続けていきません。貯筋がないと寝たきりになる可能性が高くなります。

◎力を出すためには、休養が大切です

皆さんは、日頃から放電ばかりしていますが、充電期間も大事で、力を出すためには蓄えることが重要です。休養をうまく取ってください。

笑いの講座『今日から使える笑いの力』

笑いのコンサルタント 表現舎 乱坊さん

仕事のストレスから体重が95kgを超え、とうとう大腸がんを発症。一念発起し、肥満予防健康管理士の資格を取得、生活改善により65kgまで減量に成功した乱坊さん。前半は、ご自身の体験談を交え、笑いの効用について話していただき、後半は、落語「河豚鍋」を演じていただきました【写真】。笑い方や大声を出す練習などしながら、会場の皆さんが一体となった楽しいひとときを過ごしました。

◎「朝一大笑」のすすめ

「健康」と聞くと、体のことばかり気にする方が多いですが、体と心は1セット。笑うことは心を活



性化するので、笑いを生活に取り入れましょう。私は、朝一番に大笑いすることを薦めています。人間は面いから笑いますが、笑うと面白くなるということもあります。

◎人を笑わせ、信頼関係を築こう

友達やご家族と一緒に笑うのも良いですが、もう一歩進めて、目の前の人を自分の言葉で笑わせる、ということをやってみてください。笑わせようと思うと、①空気を読む、②相手をよく知る、③自分を受け入れてもらう、そのために“大きな

声”と“笑顔”が大事です。さあ、準備完了！互いの間に信頼感が芽生え、そこでとっておきの一言を投げかけると笑いが生じ、さらに信頼感が増します。笑いは大きな力を持っているのです。

◎人を笑わせる面白いモノを見つけよう

では、笑わせるために何を言うか…面白いと思う心は千差万別なので回答不能。話の掘り下げには相槌なども有効です。ダジャレ、ものまね、失敗談、まちで見かけた面白いモノ。世間には面白いモノ

ノがゴロゴロしているので、見つけた時は手帳に書きとめて、ネタを貯めてください。そして、1つか2つでよいので、どこへ行っても大丈夫というネタを探し出してください。周りの人にどんどん面白いことを言って、信頼のある人間関係を築いてください。

今日からは、“面白いモノを探す旅”だと思っていただき、まちを見渡すと、見え方が変わるのではないのでしょうか。

介護体験談 『がんばりすぎない介護』 堺市老人介護者（家族）の会会長 玉井辰子さん



核家族化・少子化によって、介護の担い手が変わってきています。老老介護が問題となっていますが、最近「シングル介護」と

いう言葉も出てきており、独身の方が仕事に追われながら親御さんを介護する姿が見られます。介護保険が導入されたことで、身体的負担は少し軽減されましたが、先の見えない介護に対する心身の疲労は計り知れないものがあります。介護されている本人にしか分からないということも往々にしてあります。例えば、経済的な負担や介護者自身の健康不安など、様々な悩みがあると思います。

◎ご自身の介護体験談

私は、実家の母と夫の父母を見送りました。夫の父は骨折で入院し、2週間も経たないうちに認知症の兆しが出てきました。リハビリを終えて自宅に戻る頃には、家族の顔が若干見分けがつく程でした。丈夫な人だったので、暑い日も寒い日も昼夜問わず徘徊し、私と母が交代で後をついて回りました。そのうち母が心労で倒れ、両方を一人で看ることが難しくなり、父を施設に預けることになりました。どこへ行くのかと問う父に、病院へ検査に行くと嘘をついて連れて行きました。その時は親を捨てたような気持ちで一杯でした。子である夫は私の何倍も辛かったと思います。父が亡くなって10年経ちますが、今でも悔いは残ります。

母は3年前に92歳で亡くなりましたが、母も骨折して入院中に認知症になりました。悔いのない介護ができたかというところでもなく、その頃ちょうど娘のお産が重なり、病院に行けないこともありましたが、ただ、周りの方が助けてくれ、皆さんに支えられ介護ができたので、今でも感謝しています。

◎介護の現状

介護疲れから、相手に怒ったり、手を上げてしまうこともあると聞いています。身内の方が、介護者のやり方を批判することもあります。認知症の方を看ている中では、暴言や妄想から、介護者がうつ病になることもあります。また、男性介護者に多いのですが、地域とのコミュニケーションが取れずに孤立してしまい、共倒れになるケースも多くあります。

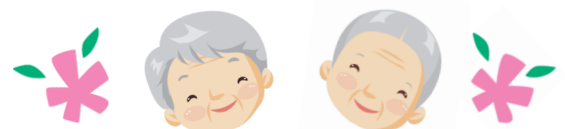
◎心の余裕を持ちましょう

休息を取るためには、自分の気持ちの中で区切りをつけることが大事だと思います。無理をしない在宅介護を続けることは、手を抜くことではありません。怖い顔で介護しては、介護される側もしんどいと思います。介護サービスも使い、近所とのコミュニケーションを深め、力も借りながら、心の余裕を持つことが、長い介護を続けていくにはとても大事だと思います。

一人で抱え込まない、完璧にしようと考えない、愚痴を聞いてくれる人を持つ、自分の時間を持ち、好きな事をするのが大切です。私は後悔しない介護をしようとは思いません。後悔して当たり前と思うし、腹が立つ時もあります。

身内の方は、介護者に批判めいたことを言うのではなく、「いつもありがとう」と感謝の言葉を伝え、介護者の立場を尊重して、サポートしていくことが大切です。

最後になりますが、肉親の介護に関わることは、これからの自分の生き方を考えていく上で、大きな意味のあることだと思いました。





介護者への支援に取り組んでいるハンド・イン・ハンドの荘(かざり)英治さん【写真】からスマホの活用について、講義をいただきました。

◎スマホを使って、仲間とつながろう

自由な時間を持ってない、外部とのコミュニケーションが取りづらい介護者の方にこそ、スマホ(スマートフォン)を活用して、家に居ても仲間とつながり、ストレス解消やリラックスをしていただけないかと思っています。本日の講座がスマホに興味を持ってもらうきっかけとなれば嬉しいです。

スマホは、電話機とみると使いにくいと思われるかもしれませんが、簡単なパソコンだと思っていたら、インターネットを通じて、アプリ(アプリケーションソフト)を機械に取り込むと、色々なこと

ができます。

◎フェイスブックで、興味を共有しよう

介護者の方にお薦めのアプリに、“フェイスブック”があります。見ず知らずの人とつながるのは苦手という人も、目的が同じであれば共有できます。例えば、釣り好きの人が一人で釣りに行って、見事な魚を釣って写真を載せると、同じ釣り好きの人からコメントが届いたりします。囲碁好きの人なら、知らない人と対戦ができ、世界の人ともつながることができます。興味を通じて、コミュニケーションができます。ハンド・イン・ハンドでは、高齢介護者向けにフェイスブックのページを作っていますので、興味がありましたら覗いてみてください。介護の合間に好きな映画を観たり、ドラマの続きを見たり、行きたい場所まで案内してくれる便利なアプリもあるので、敬遠せず、ぜひスマホとの距離を縮めてください。

介護者交流会『ヒーリング・カフェ』 アロマの香りに癒されて、カフェでホッとひと息

ステージ終了後、介護者の方同士がつながるきっかけとなるよう、交流会を開催しました。交流会では、日頃の介護疲れを癒してもらおうと、レスパイトサポートチームの方々から、アロママッサージやハーブティー、クッキー、花苗等の提供をいただきました。

冒頭に、看護師の松本奈緒美さんと江下友美さんから、アロマセラピーの取組をご紹介いただきました。介護病棟で長期に介護を受けている方にとって、日常生活の中で刺激のある匂いはオムツの匂いだけではないかと思うと切ない気持ちで一杯になり、少しでも心地よい香りの中で生活していただこうと、取組を始めたそうです。

交流会には、ご家族とご本人が一緒に参加する姿も見られ、アロマの心地よい香りにリラックスし、会話も弾んでいました。



松本さん

身体が求めている香りが心地よい香りですよ。(江下さん)

スマイルデイ参加者の声

- ・ 演台に飾られた花は大変良かった。会場が明るい雰囲気になっていた。
- ・ 気軽に相談できてよかった。機会があればまた参加したい。
- ・ 介護体験談を聴いて、本当に困った時は、周りの人に頼ってもいいんだと思えた。
- ・ 介護していない人に介護者のことを知ってもらうことが大事。理解する人が増えるとボランティアも増えるはず。
- ・ 在宅介護をしても辛くないよと言える社会になればよいですね。

【編集後記】

PRのために介護者の会を訪れた際、オムツフィッター(排泄ケアのアドバイザー)の方に出会い、多様なオムツを機能別に紹介する“オムツのファッションショー”の取組を知りました。また、若年性認知症のご本人とご家族と一緒に取り組むボランティア活動を支援する方とも出会うなど、多くの方が色々な形で介護する人・される人をサポートしていることを知り、心強く感じました。

スマイルデイ開催に際して、多くの方のご協力をいただき、本当にありがとうございました。終了後、サポートチームの方から、「継続は力なり。一緒にがんばりましょう。」と温かいお声掛けもいただきました。

たくさんの方の想いを紡ぎ、レスパイトの輪が地域に広がることをめざして、今後も取り組んでまいりますので、ご協力くださいますようお願いいたします。