

# レスパイト(休息)で介護力アップ! さかい介護スマイル通信 Vol.4



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  
2014年9月 ホームページ: <http://www.city.sakai.lg.jp/kenko/fukushikaigo/kaigo/kaigohoken/kazokushien/index.html>  
Eメール: [kaiho@city.sakai.lg.jp](mailto:kaiho@city.sakai.lg.jp)

11月29日(土) おおとりウイングス(西区)で、第3回さかい介護スマイルデイ開催!!

## 介護をしている人も、介護に興味のある人も、みんな寄っといで!

さかい介護スマイルデイは、在宅介護をしているご家族などに介護から一時離れてリフレッシュしていただくとともに、介護をしていない方にも、身近にいる介護者の方への理解を深め、『ちょこっとお節介』をするきっかけとしていただくため、平成24年度から開催しています。

3回目となる今年度は、おおとりウイングス(JR阪和線「鳳」駅すぐ)1階中央イベントステージをお借りして、介護者の負担軽減につながるよう福祉用具の選び方・使い方をプロから楽しく学ぶコーナー、介護の体験談、ボランティア芸人『お笑い福祉士』によるお笑いライブなど楽しいイベントを企画中です。参加無料。詳しくは、広報さかい11月号、市ホームページ、チラシ等でお知らせします。

※催し内容に変更になる場合があります。



昨年のスマイルデイ



パネル展

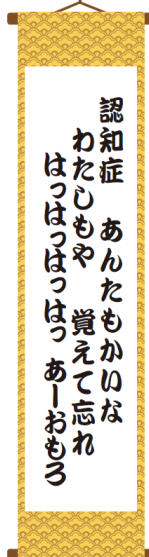


## 区役所でパネル展を開催中

介護者の手記や川柳、家族介護者の会活動パネルなどの展示を行っています。この機会にぜひお近くの区役所へ。

【今後の予定】

東区役所：9月18日～22日  
南区役所：9月25日～29日  
西区役所：10月1日～8日



## 認知症の方とご家族の交流の場“みはらカフェ”がオープン!!

堺市では、認知症の方とご家族、地域の方が自由に集い、交流や認知症への理解を深めていただくために、さかいオレンジカフェ事業として、『みはらカフェ』をオープンします。

コーヒーなどを飲みながら楽しくおしゃべりできるスペース、認知症に関する相談コーナーや情報コーナーのほか、癒しの音楽会や介護男子の会などいろいろな催しを予定しています。どなたでも参加OKです。お気軽にお立ち寄りください。

- \*参加無料・予約不要
- \*飲み物代は、実費(100円程度)をいただきます。
- \*食事は、原則参加者の持ち込みになります。

\*場所：堺市立美原文化会館1階ホワイエ  
(堺市美原区黒山167-1)

\*日時：下記日程の11:00～16:00

平成26年9月	12日(金)・26日(金)
10月	8日(水)・29日(水)
11月	12日(水)・28日(金)
12月	9日(火)・24日(水)
平成27年1月	9日(金)・21日(水)
2月	4日(水)・20日(金)
3月	13日(金)

\*問い合わせ先：堺市社会福祉協議会  
包括支援センター統括課  
TEL.072-238-3636



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、介護から一時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。

## レスパイト（介護者の休息）のためにできることって??

### 『ちょこっとお節介』しませんか？

レスパイトを「介護者がホッとできるひととき」と考えた時、あなたなら『ちょこっとお節介』で身近にいる介護者の方に何ができますか？

介護者に必要な情報を提供するボランティア『お節介士』の養成や男性介護者の会を支援している一般社団法人日本エルダースライフ協会代表理事・柴本美佐代さんにレスパイトについてお伺いしました。↑

### 出前講座で『ちょこっとお節介』

堺市では『ちょこっとお節介』を考えていただききっかけとして、介護職の方などを対象に出前講座を行っています。以下はヘルパーの方の主な感想。

- ・今まで利用者さんを通してでしか、ご家族を見ていませんでした。
- ・ショートステイなどの提供がレスパイトだと思っておりましたが、「息抜き」という広い意味でのレスパイトを知り、介護者が休息できているかを考えることが大事だと思いました。
- ・愚痴を聴いてあげることがレスパイトになっていると分かり、役立っていると思えました。

### スマイルカフェで『ちょこっとお節介』



ケアラースカフェわっ香（最終面掲載）と堺市が今年2月に開いたカフェでは、20の方が、介護をテーマにおしゃべりしました。以下は参加者の主な意見。

- ・田舎で弟が母を看ててくれますが、母に冷たくする弟を一方的に非難していました。
- ・風邪を引いた時、介護を友達には頼めないし、地域にも頼める人がいなくて困っています。
- ・介護をしている時は、とにかく要介護者と離れたかったです。
- ・介護が大変で自殺未遂までした経験があるので、介護中の方の愚痴を聴いてあげたいです。
- ・介護者には憩いの場が必要。空き家でも地域の会館でも使えばよいと思います。

→「介護者の息抜き(レスパイト)のために、皆さんができることはいろいろあるかと思います。例えば、にわか雨の時に洗濯物を取り込むこと。普通だと余計なお世話と思われるかもしれませんが、介護者の方は助かったりします。介護者の方をランチに誘っても、被介護者の方を置いて外出できないとおっしゃるなら、料理を持って行ってはいかかでしょう。今日は料理を作らなくてもいいよ、私たちも一緒に見るから大丈夫と言ってあげると介護者の方はホッとします。

ご自分の都合でデイサービスに通わせていると思い、後ろめたさを感じている介護者の方も多いので、例えば介護従事者の方がデイサービスの送迎時に、私たちがしっかりとお預かりしますのでリフレッシュしてくださいねと一声かけるだけで、ご家族は安心して出かけられます。

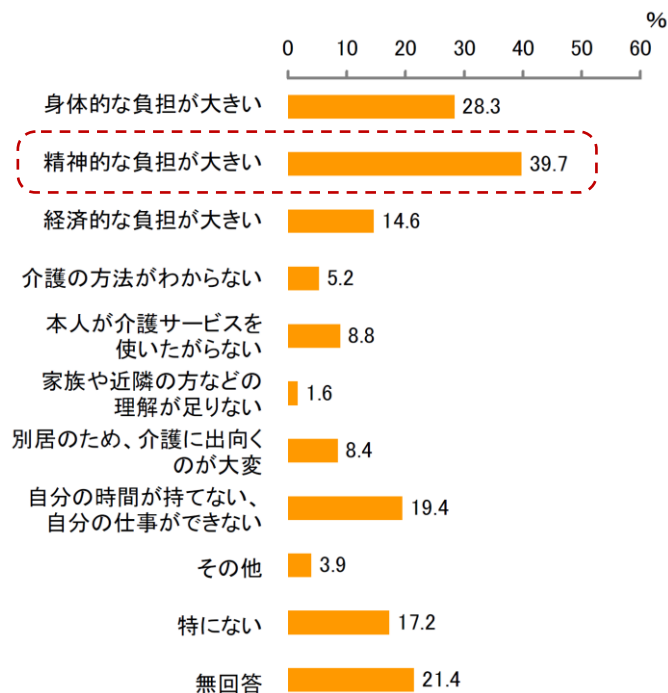
それぞれの立場で、身近にいる介護者の方が息抜きできるために、ぜひ『ちょこっとお節介』をしてください。」

\*\*\*\*\*

## 介護者の現状（堺市）

### ◎介護するうえで困っていることは何ですか？

「精神的な負担が大きい」が最も多く、次いで「身体的な負担が大きい」、「自分の時間が持てない、自分の仕事ができない」となっています。



（平成25年度 堺市高齢者等実態調査）



### 笑顔で過ごせる日を増やしませんか？

50代で認知症？まだまだ働き盛りなのに…。介護？デイサービス？そんなことが自分たちの暮らしに起こるとは想像もしていませんでした。

この若さで介護への抵抗感があり、高齢の方がたくさんいる場所にはなじみにくい、普通の毎日を過ごしながら進行を防ぎたい、地域で役に立てることがあれば力になりたい、家で過ごすより外で安心できる居場所があれば行ってみたい、支援制度は？医療や薬、ケアの情報は？家族はどうしたらいいのだろう？そんな思い、不安、悩みを抱えながら、同じ仲間、支援者と作り上げたのが「アクティブ」です。

### 地域の中でボランティア活動ができる場を!!

アクティブでは、月に2回集い、若年性認知症のご本人たちは、施設内の洗車や窓ふき、障子の張り替えなどの「仕事」をする時間を持ち、ご家族は情報交換を行っています。施設内だけではなく、地域の中でボランティア活動ができる場を求めています。ご協力いただける方は右記までご連絡ください。



- \*活動日：毎月第2水曜日・第4火曜日  
13:30～15:30
- \*活動場所：特別養護老人ホーム・ハーモニー  
(堺市東区南野田 33 番地)
- \*主な活動：施設でのボランティア活動  
ご家族の情報交換会  
ハイキング、鍋パーティーなど
- \*連絡先：アクティブ事務局(上野)  
TEL072-230-2300

### アクティブに参加のご家族・支援者の声

24時間一緒にいるので、自分ひとりで出かけることができません。以前にショートステイを利用したのですが、周りは高齢の方ばかりでかわいそうでもう預けられません。

食事の献立に困っています。栄養バランスも考えないといけないし、毎日のことなので大変です。(男性介護者)

薬を減らして調子が良くなったと聞いたので減らしてみたいのですが、症状が悪化しないか心配で、どうしたらよいかわかりません。

アクティブに来るといろいろな情報が入るし、同じ悩みを持つ方がいると思うと安心します。

小中学生の子どもがいるので、夫が認知症であることをオープンにしません。オープンにすると周りの方にサポートしてもらえるとと思うのですが、子どものことを考えるとできません。

デイサービスに行きたがりません。

いろいろと試行しながら、みんなでアクティブを作り上げていきたいです。(アクティブ代表・田中さん)

ご本人、ご家族は、今までと変わらない生活がしたいと思っておられるので、就労支援的なサポートが必要です。アクティブを活用していただける方、サポートしていただける方を募集しています。(事務局)

皆さん、こんな経験はありませんか?よく見かける介護方法で介護者がご本人の身体の下に手を入れて「よいしょ!」と持ち上げ、腰を痛めてしまったり、ご本人が傷を負ったり、苦痛の表情を浮かべたり…。

実は、人間の身体の構造上、このような動作は脊柱に圧迫が加わり続け、腰痛を引き起こす原因にもなっています。介護者、ご本人ともに安全で楽な介助方法をご紹介します。

**前かがみ動作や持ち上げる動作が特につらい!!**

日本の腰痛予防対策指針では、重量物取り扱い作業で満18歳以上の男子労働者が人力で取り扱う重量は、本人の体重の40%以下(女子は男子の60%)となっています。例)体重60kgの場合、男子24kg、女子14.4kg

腰痛予防対策として、①福祉用具の活用、②介助姿勢の改善、③作業スペースの確保などがあげられます。

**福祉用具の活用で腰痛予防対策!!**

持ち上げる介助 → すべらせる介助へ!!



こんな福祉用具を使ってみてはいかがでしょうか?

**スライディンググローブ**  
 身体の下に手を差し込みやすいグローブタイプ。体位変換や手前に引き寄せたい時に使用します。

**トランスファーシート**  
 ロール上のどの方向にも滑りやすい薄手タイプ。位置修正や寝返り介助、訓練に使用します。

\*\*\*\*\*

**ケアラズカフェ “わっ香”**

わっ香では、介護している人同士が気持ちを寄り添い、ほっこりできる居場所づくりに取り組んでいます。

- \*場所：泉北高速鉄道「泉ヶ丘」駅(北側) ショップタウン泉ヶ丘「三番街」1階 (堺市南区竹城台1丁1番2号)
- \*開店：第2・第4水曜日 11~15時 (平成27年3月中旬まで開店予定)
- \*連絡先：徳永 (TEL.090-3849-8931)

**【編集後記】**

最近、自宅の一室を開放してご近所の介護者の集いの場にするなど、小規模で型にこだわらない支援をする人が増えているそうです。堺市でも、レスパイトの取組に賛同いただいた方たちが、身近な地域で活動を始めています。レスパイトサポートチーム※は、高齢者が集ういきいきサロンの場をお借りし、『介護 de カフェ』を準備中。高齢化が進む団地の集会所では、出前講座を受講いただいたヘルパー事業所の方が地域と協働でカフェを開催中。また、医療と介護のネットワークづくりをめざす介護職の方たちは、インターネットラジオで介護者に役立つ情報を発信しています。あちこちで『ちょこっとお節介』の芽が出るよう、今後もレスパイトの重要性を多くの方に伝えていきたいと思います。

※レスパイトサポートチーム：堺市レスパイト事業のボランティア募集に応じてくれた方々が結成したグループ

**腰痛が起こる主な介護場面**

①オムツ交換      ②トイレ介助

③体位交換      ④移乗介助

問い合わせ先：一般社団法人 日本福祉用具供給協会 近畿支部 大阪ブロック事務局  
 TEL.06-4304-0294

※ご利用に際しては、担当ケアマネジャーかお近くの福祉用具貸与事業所へご相談ください。