

# 男性介護者の会 一周年

# 百万石介護 メンズ倶楽部

## 第1報

発行所  
百万石介護メンズ倶楽部  
発行編集責任者 越野 勝彦  
非売品



## 会合十四回、料理教室四回 介護情報や頑張りを共有

平成二十四年八月二十二日金沢で初めての男性介護者の会として「百万石介護メンズ倶楽部」が発足して1年経ちました。毎月の会合が十四回、料理教室四回の合計十八回で、介護者延べ101人、支援者延べ55人の出席を得て続けてまいりました。1回の平均にすると介護者5.6人と支援者3.1人です。当初の盛り上がり以上に、最近は人数も固定化されてきましたが、今後も毎月会合を続けていきたいと思えます。

代表 越野 勝彦

毎日の介護、本当にお疲れさまです。2012年8月スタートした男性介護者の会です。「他人はどんな介護をしているのだろうか?」

▼運営は、NPO法人「いしかわ在宅支援ねっと」の支援を受けて、男性介護者自身の運営により、お金と時間に負担のかからない運営をします。会費無料。

▼なせ「男性」なのか? △知りたいところは同じところにあると思います。食事のうまい作り方。家事・介護の楽な方法。リフォーム。将来設計。健康管理。

▼介護者の会の効果 △介護者からの知恵をもらって介護レベルが上がりました。スロープ、福祉車両、アマゾン通販、手袋など... △同じ介護レベルの人はいませんか? という声が多々ありました。「ヘルパーセラピー」という言葉があります。「援助をする人がもつとも援助をうける」という意味です。当事者の会での学び合いは「自分がしている/されている」ことを強く実感でき、ポジティブな力を与えてくれます。男性介護者さんのネットワークが広がり、前向きな介護生活へのパワーが高まるように、これからも応援団長として頑張ります。

■連絡先... 参加希望は事前にお知らせをお願いします。  
<メール> 介護者代表: 越野勝彦 kkosshy@gmail.com  
支援者代表: 彦 聖美 hikoki@ishikawa-nu.ac.jp  
<郵送・電話>  
929-1210 かほく市学園台1丁目1番地  
石川県立看護大学 在宅看護学 准教授 彦 聖美  
tel: 076-281-8371 (10時~16時)  
■不定期購読者募集!!  
当刊は不定期発行ですが、発行時には郵送いたします(無料)  
申し込み: 彦までお電話かメールでご連絡下さい

▼十七回参加して:  
介護者 越野 勝彦

▼祝!! 一周年  
支援者代表 彦 聖美

■男の自宅介護生活/妻が脳出血  
http://www.asahi-net.or.jp/~KB4K-KSN/  
作者: コッシーさん  
脳出血で倒れた妻を自宅介護。その中で介護用品の改善や工夫、バリアフリーのリフォームなど。車いすで行ける散歩の公園やお店を紹介。

■いしかわ在宅支援ねっと  
http://www.zaitaku-net.jp/  
特定非営利活動法人  
在宅療養を推進するための啓蒙活動や関連情報の交換・提供するネットワークの構築や具体的な活動を行いながら、地域ケア体制づくりに貢献することが目的。

■百万石介護メンズ倶楽部  
http://www.asahi-net.or.jp/~KB4K-KSN/kaigo  
金沢の男性介護者の会  
今後の予定、過去の会合や料理教室の内容、参加者概略、資料、連絡先を紹介しています。

◆主要参加介護者

| 氏名   | 年齢  | 被介 | 内容       | 介護度  | 自宅  | 参加   |
|------|-----|----|----------|------|-----|------|
| Kさん  | 60才 | 妻  | 脳出血7年    | 要介護5 | 3年  | 17回  |
| Sさん  | 70才 | 母  | 認知症      | 要介護2 | 施設  | 16回  |
| Tさん  | 78才 | 妻  | 難病・胃瘻    | 要介護5 | 病院  | 13回  |
| Oさん  | 45才 | 妻  | 難病       | 障害1級 | 3年  | 12回  |
| Aさん  | 71才 | 妻  | 脳梗塞・リウマチ | 要介護5 | 10年 | 5回   |
| Oさん  | 53才 | 娘  | 発達障害     |      | 3年  | 5回   |
| Oさん  | 72才 | 妻  | 交通事故     |      | 7年  | 4回   |
| Aさん  | 70才 | 母  | 骨折・胃瘻    | 要介護5 | 5年  | 4回   |
| Yさん  | 68才 | 妻  | 認知症・胃瘻   | 要介護5 |     | 4回   |
| 他14名 |     |    |          |      |     | 1~3回 |

▼会合にはどんな人が集まっているの？  
左表の通り、介護レベルも年齢も様々で、同じ人はいません。能登や加賀の遠方からも来られています。  
▼男の介護は力強い。移乗など体力の強さはもちろん、研究熱心で福祉車両、リフォーム、スロープの製作など環境面からの取り組みをやっています。  
多くの介護者は介護保険をうまく使いこなしています。  
会社生活で身につけた前向きに困難に向き合う精神力・工夫・解決力・挑戦力があります。

◆開催実績と計画 2012年4月~2013年11月

| 回数   | 日程     | 内容           | 介護者 | 支援者 |
|------|--------|--------------|-----|-----|
| 事前   | 4月28日  | 茶話会          | 8   | 2   |
| 第1回  | 8月22日  | 発足会・紹介       | 9   | 6   |
| 第2回  | 9月19日  | 情報交換・新規2名    | 6   | 1   |
| 第3回  | 10月17日 | 情報交換・新規2名    | 10  | 4   |
| 第4回  | 11月21日 | 情報交換・新規1名    | 9   | 1   |
| 第5回  | 12月19日 | 情報交換・新規1名    | 6   | 1   |
| 第6回  | 1月23日  | 情報交換         | 6   | 2   |
| 第7回  | 2月13日  | 情報交換         | 5   | 2   |
| 第8回  | 3月13日  | 情報交換         | 5   | 2   |
| 第9回  | 4月14日  | 情報交換・新規1名    | 5   | 2   |
| 第10回 | 4月24日  | 料理教室No.1     | 4   | 4   |
| 第11回 | 5月22日  | 薬剤師さんのお話     | 1   | 3   |
| 第12回 | 5月29日  | 料理教室No.2     | 2   | 5   |
| 第13回 | 6月12日  | 情報交換・新規1名    | 6   | 2   |
| 第14回 | 6月26日  | 料理教室No.3     | 6   | 9   |
| 第15回 | 7月17日  | 情報交換         | 5   | 1   |
| 第16回 | 7月31日  | 料理教室No.4     | 4   | 6   |
| 第17回 | 8月21日  | 情報交換         | 4   | 2   |
| 第18回 | 9月18日  |              | 予定  |     |
| 第19回 | 10月16日 | 昼食会          | 予定  |     |
| 第20回 | 11月20日 |              | 予定  |     |
| 以降   | 第3水曜   | 会場都合によりずれます。 |     |     |

▼会合ではどんな話しをしているの？  
個別の体験談は行政やケアマネさんから得られない有益情報です。情報交換のテーマ抜粋  
▼介護レベル、在宅介護内容、利用中の制度  
▼おむつ支給・自治体により支給内容が違う



▼介護用品の購入先  
価格情報：ゴム手袋  
尿取パッド、おむつ  
▼スロープ：コンパネ  
や鉄板で自作している。  
▼福祉車両：ポルテ、Nbox、アルファード  
▼町の料理教室に通う。  
ヘルパー2級に挑戦  
県内の他の介護者会  
犬は癒しになる  
▼お風呂どうしてる？  
訪問入浴スタート。  
▼管理栄養士を活用。  
投薬工夫・服薬セリ  
外に出ることある？  
自分の健康診断は？  
▼自分が倒れるのが一番怖い▽安全確認方法  
▼介護食・嚥下食  
▼訪問医療・訪問看護・訪問マッサージ・歯科

料理教室は不定期開催です。次回は未定。(詳細はホームページ参照)  
会合場所：金沢福祉用具情報プラザ2階会議室 金沢市本町1丁目10番1号



◆料理教室



▼薬剤師さんのお話 5月22日実施  
ジェネリックの話抜粋  
▼なぜジェネリックか？  
▽医療費抑制。先発薬の2~7割の薬価  
▼手数料で高くなることあるのか？▽風邪など日数が少なく単価が低い場合、逆転がある。  
▼なぜ安いのか？▽特許が切れて他社が開発費を抑えて販売できる。  
▼ジェネリックと先発の違いは？▽添加物・剤形が違うので効果・速度が微妙に違う。  
▽医師が過去の経験から嫌がることある。循環器などは専門にこだわる。外科は気にしない。

▽微調整必要な抗がん剤や、湿布・目薬など外用剤で使用感のあるものは先発が多い  
▽成人の薬成分の血中濃度で判断されるので、子供や老人の効き方でバラツキが大きいことがある。  
▼薬剤服用管理指導料とは？▽お薬手帳やジェネリックの情報、薬の説明、すべて含まれる。昔は分かれていたが、一括なので、1つ断つても値段は結構  
▼お薬手帳は震災時に処方箋替わりになったりしているの、非常持ち出し物として活用したほうがいい。

▼料理教室ではどんな料理をしているの？  
先生は下島気志子先生。介護生活に合わせて2人前のレシピで各自調理を実施しました。  
▼「ハサミの空中切り」：小ねぎ、春雨、蕁など。まな板を汚さない▽しようがやニンニクなど、使う分だけに小分けにして冷凍保存。  
▽フライパンに油を引かずクッキングシートで焼くと焦げ付かない。  
▽なすびは切った後、塩水につける。あく抜き、塩味、切り口が茶色くならない  
▽魚の缶詰はサバが安くても多い  
▽ミズナの根に包丁を入れて洗うと砂が出る。  
▽ミズナの袋は根っこの方からハサミで開けると引き出しやすい。

▼調理の技：なるほど  
▽「捨てない」：煮汁へたなど料理に利用。  
▽昆布だしの代わりにこぶ茶を入れる。  
▽シメジは水なしで熱しても焦げない。  
▽「ハサミの空中切り」：小ねぎ、春雨、蕁など。まな板を汚さない▽しようがやニンニクなど、使う分だけに小分けにして冷凍保存。  
▽フライパンに油を引かずクッキングシートで焼くと焦げ付かない。  
▽なすびは切った後、塩水につける。あく抜き、塩味、切り口が茶色くならない  
▽魚の缶詰はサバが安くても多い  
▽ミズナの根に包丁を入れて洗うと砂が出る。  
▽ミズナの袋は根っこの方からハサミで開けると引き出しやすい。

特別感謝  
金沢に男性介護者の会が無くて平成24年の5月に彦さんに出会えて、その年の8月に発足してから1年が経ちました。半年もつかと思いましたが、毎月出席していただける方と、支援していただける方に押されて、一度もパスせず毎月会合が開けました。中でも、場所を無料で提供いただいた「金沢福祉用具情報プラザ」さんと、毎回飲物を提供いただいた「いしかわ在宅支援ねつと」さん、欠かさず出席いただいている彦さん、鈴木さんに感謝します。また、料理教室では、段取り主催された彦さん、研究助成を出していただいた「公益財団法人在宅医療助成勇美記念財団」に感謝します。