

# 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っております。

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?」  
▼開設趣旨は、金沢に集まれる人を中心に自宅介護生活の情報交換をします。出席者の介護レベルの向上を目標とします。お互いに対等で自発的な参加です。前向きに頑張りをお互いに共有しましょう。介護同好会です。

▼会合内容は、①経験談・工夫の共有②介護知識・制度・用具の情報交換を行います。  
▼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。  
▼日時：毎月第3水曜 13:00~14:30  
▼場所：金沢福祉用具情報プラザ（金沢市本町一丁目）2階会議室

▼参加希望の連絡は、お手数ですが、お名前・住所・連絡先を下記まで郵送、又はメール、電話でお知らせ下さい。当日、直接お越し下さってもかまいませんが、直前に変更になる場合があります。  
▼最新の予定や過去の内容など詳細は下記ホームページを参照お願いします。

▼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。  
▼参加希望の連絡は、お手数ですが、お名前・住所・連絡先を下記まで郵送、又はメール、電話でお知らせ下さい。当日、直接お越し下さってもかまいませんが、直前に変更になる場合があります。  
▼最新の予定や過去の内容など詳細は下記ホームページを参照お願いします。

▼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

▼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でしたが、個々のテーマでは話ができました。たとえば「介護用品、おむつ...」  
▼頑張っている人から刺激をうけます。料理教室、ヘルパー講座に行つたという人の話で意欲がわき料理や介護の本を買い集めました。  
▼支援者からの情報が入手できました。薬剤師、介護食など...  
▼支援は申請しないと受けられません。情報は知らないといけません。情報もまた取りにいかないと手に入りません。  
▼料理教室の効果  
▼いままで面倒で使つたことがなかった「権茸、しょうが」など使うようになりました。  
▼もちろんレポートも増えましたが、先生のポリシーの「捨てない」も気を付けるようになりました。  
▼無駄が出ないように、買い物時に献立を書くようになりました。

この二年を振り返ると、サポーターの私達が男性介護者さんの「愛情の深さ」、探究心と創意工夫などの「力強さ」に学ばせて頂く事が多々ありました。「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

■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。

▼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？V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？V添加物・剤形が違うので効果・速度が微妙に違う。V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。

▼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。Vシメジは水なしで熱しても焦げない。V「ハサミの空中切り」：小ねぎ、春雨、蕁など。まな板を汚さない。V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。V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。V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。V魚の缶詰はサバが安くても多い。Vミズナの根に包丁を入れて洗うと砂が出る。V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。

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)  
会場場所：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



▼調理の技：なるほど「捨てない」：煮汁へたなど料理に利用。V昆布だしの代わりにこぶ茶を入れる。Vシメジは水なしで熱しても焦げない。V「ハサミの空中切り」：小ねぎ、春雨、蕁など。まな板を汚さない。V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。V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。V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。V魚の缶詰はサバが安くても多い。Vミズナの根に包丁を入れて洗うと砂が出る。V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。