

# 男性介護者 県内に約四千人

# 百万石介護 メンズ倶楽部

## 第2報

発行編集責任者 越野 勝彦  
非売品

会合の参加希望は  
事前にお知らせ願います。  
＜メール＞  
介護者代表：越野勝彦  
kkosshy@gmail.com  
支援者代表：彦 聖美  
hikoki@shikawa-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 彦聖美  
在宅看護学 准教授 彦聖美  
tel:076-281-8371(10～16時)

※不定期購読者募集！！  
発行時に郵送いたします  
申込：彦までご連絡下さい

## 全国で百二十万人増加中 県内の各地で介護者の会

平成二十四年金沢で初めての男性介護者の会「百万石介護メンズ倶楽部」が発足して以来、石川県内でも各地で介護者の会が誕生しました。行政や社会福祉協議会、包括支援センターが主導でやっている介護者の会や料理教室など、能登でも活発に行われています。全国でも男性介護者は増加傾向にあり、石川県内では約四千人と推定され、これから増加すると予想されます。今回、裏面には会員の方に体験談など投稿いただきました。

### 県内の男性介護者の割合が12.4%

▼国民生活基礎調査によると男性介護者の割合は2001年度の33.6%から、2010年度で30.6%と急増が報告されています。この数字だけでは、石川県の男性介護者数はわかりませんが、2011年に実施した実態調査の結果を基に推定してみました。この調査では、石川県内の男性介護者の割合は12.4%でした。2012年8月の介護保険事業状況報告によると、石川県の要支援・要介護認定者は総数33,061

### 人（このうち居宅サービス受給者は30,480人）

▼今夏に同様の調査を福井県と富山県を対象に実施しました。結果、男性介護者の割合は福井県5.1%、富山県1.3%でした。この数値を見る限り、北陸3県の在宅で介護する男性介護者の割合は全国に比べて低いと言えます。この理由は様々に考えられますが、北陸地方の特徴として三世帯同居率の高いことや、介護施設の少な

### どが影響しているかも

▼全国に比べて低い割合とはいえ、約四千人の男性介護者が存在する事実は見逃せません。そこで、男性介護者の情報交換や交流の促進を目指して、百万石介護メンズ倶楽部を立ち上げて活動しています。介護の最中では、参加する時間が取れない、開催場所が遠い、人と交流することが苦手、仕事との両立で精一杯等、様々な理由で会合には参加できない方も多くでしょう。



1周年記念昼食会  
10月16日開催  
彦聖美

### 金沢市の市民団体に登録されました

金沢市ホームページ「協働をすすめる市民団体登録制度」に「百万石介護メンズ倶楽部」が登録されました。金沢市では、市民団体の情報を市のホームページに掲載し、団体の活動の周知や団体同士のネットワーク形成等、団体の育成支援を図り、市民と行政との協働のまちづくりを推進しています。現在、32団体が登録されています。

### ホームページ紹介

- 百万石介護メンズ倶楽部  
<http://www.asahi-net.or.jp/~KB4K-KSN/kaigo>
- いしかわ在宅支援ねっと  
<http://www.zaitaku-net.jp/>
- 男の自宅介護生活/妻が脳出血  
<http://www.asahi-net.or.jp/~KB4K-KSN/>

### 県内の介護者の会の紹介

注)主催者に了解を得た上での活動の周知です。お近くに参加下さい。

- 百万石介護メンズ倶楽部 (金沢市)  
▽問合せ先：紙面右上記載の 連絡先：越野、彦まで  
▽開催日時：毎月第3水曜日 13時～14時半  
▽場所：金沢福祉用具情報プラザ2F 会議室
- 楽だの会 (羽咋市の在宅介護者の集い)  
▽問合せ先：羽咋市社会福祉協議会 0767-22-6231  
▽開催日時：毎月第3金曜日 10時～14時  
▽場所：ユーフォリア千里浜
- あつまらん会ネ (穴水町の家族介護者の会)  
▽連絡先・代表 山谷 57-1026  
・穴水町社会福祉協議会 52-0378  
・穴水町地域包括センター 52-3378  
▽開催日時：毎月第2水曜日 10時～12時  
▽場所：穴水町保健センター 多目的ホール畳の間
- 白山市認知症の人と家族の会  
▽問合せ先：FAX 076-272-2681  
▽開催日時：2ヶ月に1回  
▽場所：健康センター松任

### 祝 1周年!

支援者 鈴木 祐恵  
▼越野代表と皆様の努力で、この会の活動が一年間続き、毎月の例会をはじめ調理実習、ネット発信、機関紙発行、会の金沢市活動登録へと大躍進しました。会に参加して感じたことですが、男性介護者は、みんな心の優しい愛情深い人ばかりです。日々の介護を熱心に研究し、いろいろな工夫しながら介護に對し前向きです。そして介護を仕事の延長線上でとらえ、決して手抜きせず、几帳面に黙々と介護され、社会への情報発信も非常に旺盛です。

### 女性介護者は、よい意味で上手に手抜きしたり、たまには誰かに聞いてもらったり、それなりにうまく介護と向き合っています。中にはプラス思考に変化し、介護が生きがいになっている人もいます。男性介護者は、時には女性介護者との交流により、異なる視点で介護を考える機会があるとよいのかもしれない。

▼病気になるっても在宅で過ごせることは、大変幸せな事だと考えます。私自身は支援者であり、且つ明日は我が身でもあります。公助、自助、共助を通じて、必要とされる様々な在宅支援サービスが日常生活の場に届けられ、地域社会と孤立せず、その人らしい人生が送られることを願っています。

### 12時から、日頃は13時から

からの会合だけでした。自己負担千円で松花堂弁当です。参加者は常連の男性介護者5名、支援者2名です。いつもの情報交換と料理教室について、地域とのかかりについて意見交換しました。

### 金沢市の市民団体に登録されました

金沢市ホームページ「協働をすすめる市民団体登録制度」に「百万石介護メンズ倶楽部」が登録されました。金沢市では、市民団体の情報を市のホームページに掲載し、団体の活動の周知や団体同士のネットワーク形成等、団体の育成支援を図り、市民と行政との協働のまちづくりを推進しています。現在、32団体が登録されています。

### 楽しく介護のコツ

介護者 越野 勝彦

▼妻が7年半前に脳出血で倒れて、3年前から要介護5の自宅介護がスタートしました。生活リズムは安定し、家事にも慣れ、気力体力も充実し、夫婦で穏やかに過ごしています。▼百万石介護メンズ倶楽部を始めてから、支援者や他の会合など多くの人に出会い、報道関係の人からも、質問を多く受けました。その「なぜなぜ問答」により深く考え、会合の目的、自分の考え方の「芯」が出来ました。▼男性介護者 不安、悩み、憂鬱、悲慘、孤立、虐待、殺人という偏見や蔑視ばかりが注目されることに、強い違和感を感じます。会合では、研究熱心でポジティブに頑張っている人がたくさんいます。介護保険をうまく使いこなし、家の介護環境から改善する人もいます。だからと言って、支援が不要ということではありません。▼私の会合の目的は、「自分の介護レベルの向上」であり、「被介護者(妻)の幸せ」です。だから「同好会」と言う方が私にはぴったりなのです。

### 男が楽しく介護をするコツとは

「仕事のようにこなす」とだと、私は思います。▼「仕事のように介護をするから、相談出来ず、一人で抱え込んで行き詰る」という意見が聞かれますが、「仕事」に対する考え方が違うように思います。▼私の仕事の本质とは、目標・計画を立てる。現状分析して課題を見つける。課題を細分化、分担化、日程化する。課題に対して改善策を考える(創意工夫)を考える(創意工夫)収支分析する。家計簿、貸借対照表将来設計

・在庫管理する。介護用品の購入成果を出す。無理難題を解決する。能力レベルをあげる(介護、料理、家事)▼「仕事」というより、「事業」とか「経営」の方が近いですね。▼介護を誰にも認められない成果の出ない不毛な「作業」とするか、介護「仕事」「生きがい」とするかの違いではないかと思えます。▼この発想こそが、介護に限らず、仕事を終えた男の第2の人生を楽しく過ごすコツではないかと思うのです。

### 介護保険フル活用と初めての訪問入浴

介護者 Tさん

▼私は現在78歳、妻は要介護5です。▼会合に出席して、わずかな時間ですが、ストレスを発散する場所が良いと思います。引きこもりの防止、病人を介護する事も大切ですが、介護を楽しみながら段取りを計画するも楽しいです。料理も勉強できますし、何かと勉強になります。今後とも続けていけるように頑張ります。▼今利用中の介護保険は、レンタルはリフト、ベッド、エアマット、マット、車いす、スロープで500円月。他に訪問看護(ヘルパー)を利用しています。▼入浴は、病院とデイサービスでお願いしていました。6月、訪問入浴を初めて利用したので紹介します。▼ポイラを設置したライトバンの様な車に3人乗られました。運転手兼介護士男性、女性2人は看護士の資格を持っています。▼場所はベッドの横で、ビニールを敷きます。浴槽の設置ですが半分に分解できる様に工夫されています。



### 場所的には介護ベッド

位の広さがあると出来ます。設置時間は10分位です。水の取り口は台所の蛇口からと捨て

場所は介護ベッド位の広さがあると出来ます。設置時間は10分位です。水の取り口は台所の蛇口からと捨て水は洗濯機の排水口を利用します。車で積んでいるポイラでお湯を沸かします約30分位かかります。入浴準備としては、入浴前に血圧脈拍、等をチェックします。リフトにて浴槽に乗せます。浴槽の上部にネットが張つてありハンドルでユックリ浴槽に入れます。気管切開をしているため、細心の注意をする。頭部、腰部、足の部分と受け持ち静かに安心する様に声をかけ合う。頭部からシャワーかけながら順次洗っていく。体洗いを2回行い、ネットを浴槽上部に上げて体を拭き乾燥します。それからベッドに乗せます。血圧、体温、脈拍をチェックその間に浴槽を洗い分解し、片づけて終了です。全部終わるのは約2時間くらいでした。入浴料金(2千円)でした。

### 妻の笑顔戻る

介護者 杉田 真雄

▼男性介護者の会への参加を最初に勧められた時当惑しました。介護の経験の無い事、妻が義母(認知症)の介護している時も何の役にも立っていない事、町の男性介護会、夫婦介護会に各々一回参加した程度の経験で、この会でも再三資格なしと訴え、今でもそう思っています。▼将来に役に立つ為の参考になる」と意見を頂きました。▼家にもより月一回の金沢行くと、20、30才代で過(した)思い出もあり、皆様の貴重な体験談を聞き、又参加者の介護状況をテレビで見、一生懸命献身的姿に感銘しました。この会の様子を妻に話し、妻の参加する町の女性介護者の話も皆様にさせて頂きました。▼義母の介護を6年続けた妻に昨年11月施設入所 possible の朗報があり、その後、妻の歓喜の声に、心身共に疲れて笑顔が消えていた事が思い知らされました。▼同年代女性の介護先輩に親身に相談を受けて貰い感謝しています。妻はこれから逆の立場で相談に乗りたいと言った様になりました。

### 各地域で構築して欲しい在宅ケアネットワーク化

介護者 大井明彦

▼私は現在46歳、妻(現在43歳)が「筋ジス(全身の筋肉や内臓が衰えていく病気)」を平成14年に診断して頂き、病気の悪化により、平成22年に身体障害者手帳を頂きました。▼その後、甲状腺乳頭がん手術後嚥下障害になり、3ヶ月後一口も食べられなくなり、「在宅で嚥下食指導が得意な人か」と、障害福祉課・医療ソーシャルワーカー・保健センター・地域包括支援センター・社会福祉協議会・栄養士会など聞きましたが、「わからない」と言われ、自分で探して「在宅訪問栄養食事指導」を見つけました。▼在宅で口から食べ、まなのか」と悩み、医療・福祉・保健・行政・教育機関等の役割は何か、誰に聞けばいいのか」と悩み疑問を持ちました。介護保険(未使用)のケアマネージャーや障害者総合支援法(使用中)の相談支援員の方に「医療・福祉・保健」の全体的な御相談が出来ず自分で悩み、自力で現在の「在宅ケアネット

### ワーク化(在宅医療・在宅訪問栄養食事指導・訪問歯科・訪問リハビリ・訪問マッサージ・訪問看護(念適)・訪問介護(家事炊事・入浴・通院・買い物等)・訪問理容の相互連携を構築しました。

▼その後、「在宅ケア会議」により、在宅訪問栄養食事指導の管理栄養士とホームヘルパーの連携が進み、嚥下食(介護食)を、ホームヘルパーに作って頂き、妻の体力が回復し、また、パソコンボランティアに学生に来て頂けるようになりました。▼そんな過程の中「百万石介護メンズ倶楽部」に出させて頂き、「胃ろう10年以上」一人で介護している男性の方のお話など、「介護は人それぞれの方法があり自分以上に変えたい」と実感しました。

▼在宅ケア会議や「百万石介護メンズ倶楽部」等により、「医療・福祉・保健・行政」教育機関等の連携情報交換が進めば「在宅ケアネットワーク化」↓「患者や介護者の負担軽減」や、「個人のケア会議」↓「地域のケア会議」↓「多職種連携情報交換」↓「高齢者や障害者の孤

### 編集後記

▼第1報では、1周年で1年間のまとめをさせて頂いてもらいました。今回、第2報では、石川県の介護者の現状把握と、参加者の体験談や思いを書いてもらいました。それぞれに前向きな日頃の介護や、会合に対する思いがありました。▼県内には4千人の男性介護者がいて、人口116万人の割合では人口290人に1人いることになり、各町内には1〜2人いる計算になります。各地で介護者の会も出来てきました。近くの会合に参加できるようにつながるといいなと思います。▼一周年記念として、会報と、昼食会を企画し、会報では、印刷や配布まで、昼食会では自己負担を超える分を支援者の方々に、援助していただきました。お礼申し上げます。