

百万石介護 メンズ倶楽部

第3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
石川県看護大学
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

知恵の共有を継続二周年

二年二十八回、毎月継続 介護に役立つ情報を共有

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3年目にはいりました。2年目も12回、毎月1度も欠かさず継続でき、累計70人、一日平均6人の出席でした。3年目で課題も出てきましたが、運営の変更により細く長く継続していきたいと思っております。今回は、「他の人はどんな介護をしているのだろう」という初心に帰り、会合の中で出た専門家の助言や出席介護者の取り組みなど、介護に役立つ具体的な情報を集めてみました。(裏面記事)

▼2年目の活動総括：
実績と勉強と話題

- ▼毎日の介護お疲れさまです。2012年8月スタートした男性介護者の会も、3年目に入りました。参加者は固定化しつつありますが、2年目も一日平均男性介護者4人、支援者4人の参加で、毎月1度も欠かさず継続できました。(下表参照)
- ▼支援者からは、理学療法士さん、訪問管理栄養士さんをお招きしてお話を聞きました。また、MNAシートなど介護に使えるツールを紹介いただきました。
- ▼2年目の話題抜粋：
人工呼吸器(気管切開)▽地域の料理教室▽服薬ゼリー▽福祉車両の購入▽在宅ケア会議▽病院の血圧計と体温計▽シャワーキヤリ▽県内の介護者の会情報▽非常時対策▽地域とかかわりあい▽移乗シート▽電動リフト▽民生委員のつながり▽室内温度管理▽ボランティア活用▽介護食▽訪問リハビリの内容▽見守り活動▽オムツ支給変更▽嚥下体操▽訪問医療▽老健資格
- ▼2年目の課題：
継続の危機に運営変更
- ▼課題①：参加者も固定化し、新規の参加実績が1年で1人でした。
- ▼課題②：妻の状況が悪化し介護者代表の出席が困難になりました。
- ▼課題③：女性参加や土曜日曜の方が集まりやすいという提案もありました。
- 女性参加も拒みはしません。男性「水曜日」で細く長く継続することを成果としたらと思います。
- ▼課題④：会合の解散も考えましたが、支援者代表との協働で継続したいと思っております。

2年目の会合実績 2013/8～2014/7

回次	日程	内容	介護者	支援者
第17回	8月21日	情報交換	4	2
第18回	9月18日	情報交換	6	0
第19回	10月16日	昼食会・情報交換	5	2
第20回	11月20日	理学療法士さんに聞く	3	2
第21回	12月25日	情報交換	5	1
第22回	1月15日	MNAシート解説	5	1
第23回	2月19日	情報交換・コーヒー	3	1
第24回	3月19日	情報交換	4	1
第25回	4月16日	管理栄養士さんに聞く	4	3
第26回	5月21日	情報交換	7	1
第27回	6月18日	コーヒー・新規1名	2+2	2
第28回	7月16日	情報交換	2+1	1
		1年間の累計	53	17

6月7月はテレビ電話参加あり

現介護者代表のまま、以下の運営の変更と、テレビ電話などの会話環境を試しながら、会合など各種活動を可能な限り続けていきます。

▼7月からの変更点
①介護者代表が不在時の会合の進行は支援者代表が代表代行する。
②支援者代表が出席できない時は休会とする。以上2点を、会則の附則に追加しました。

▼介護者自身の運営で介護レベルの向上を
出席者の介護レベルの向上を目標とし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。お互いに対等で自発的な参加です。

▼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階研修室
▼日時変更あります。ホームページには最新の予定や過去の内容など掲載しています。

▼男の介護をエンパワメント 支援者 彦聖美

▼エンパワメントとは、内発的な力を持ち、生活を自らコントロールできること、自立する力を得ることです。

▼男性介護者の世間の印象は孤立、虐待などが先行しますが、私が出会う男性介護者は、困難を抱えつつも課題にチャレンジし、介護技術向上を探索しながら前向きな方が多いです。

▼2013年にSOSという指標でストレス対処能力を調査しました。男性介護者22人、女性介護者8人を対象に性差の特徴をみた結果、「処理可能感」は男性の方が高く、「有意味感」は女性の方が高い結果でした。これは、男性介護者は「状況をうまく判断し処理する力」が高い傾向にあること、女性介護者は「やりがい」という感情面の力」が高い傾向にあることを意味します。

▼この、男性の特徴「介護生活での対処や工夫」を男性介護者同士が披露し合い、介護に対する力を高める場を大きくエンパワメントを目指すのが、当会が目指すところです。一度、介護目慢に、いらっしやいませんか？

▼ネット活用のお勧め 介護者 越野勝彦

▼妻が昨年未より不明熱のためデイケアを受けられなくなり、外出が制約されました。

▼時空制約を受けないネットこそ最良のつながる手段だと思います。

▼ブログのつながり：励ましや助言をいただくことがあります。

▼遠隔地の会合参加：無料TV電話を活用

▼介護用品ネット通販 自宅で夜間でも手配と受取できます

▼医療費控除確定申告 支援制度の情報：申請用紙や場所検索

▼具体的な介護情報の検索や発信が出来ます。

▼リフォーム事例

▼車椅子で行ける公園

▼手作り介護用品事例

▼オムツ価格情報

▼福祉車両

▼支援制度

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
当会のホームページ・今後予定や過去話題

■男の自宅介護生活/妻が脳出血
http://www.asahi-net.or.jp/~KB4K-KSN/
介護者代表のホームページ



▼理学療法士に聞く
ベッド移動・移乗の技

金沢医療センター
理学療法士 神野さん
▼福祉用具情報プラザ
のベッドと用具をお借りして、Kさんが日頃負担に思っているベッドでの移動や移乗について、実践しながら楽になるポイントを教えてくださいました。

①ベッド上の体移動法
▼問題点①お尻を抱き上げ、腰に負担がある。衣類がたくしあがる。

▼ポイント
▼体の下に移乗シートを敷く
▼おしりに手を当て上げる。又は足をまげて膝の下を押す。

○感想①シートを敷くのは手間だが、衣類がたくしあがるのを直す手間と同じかな？

②狭い部屋でのベッドから車いす移乗方法
▼問題点①場所が狭い。足を踏んでしまう。

▼ポイント
▼ベッドを高めにする。▼体を斜めにしたがらおしりを浮かして前に出す。▼体を前に倒せば立ち上がりやすくなる。▼体を斜めにして車いすを引き寄せる。▼体を斜めにしたら足の向きも斜めにする

▼車椅子のひじ掛けを跳ね上げられれば、跳ね張りの効く足を軸に回す。

▼車いすには浅く座って座りなおせばいい。抱き上げるのは衣類が食い込み衣ずれが起きたりすることもある。

○感想①体を斜めにして車いすを引き寄せるのは効果あるかも。

③車いすに浅く座って深く座りなおす方法
▼問題点①今までは後ろに回って抱き上げる。

▼ポイント
▼体を斜めにしたがらおしりを浮かして膝を前から、左右交互に押す。



2013/11/20 金沢福祉用具情報プラザ2階で実習

▼在宅訪問栄養士
退院しても食事提案

小川医院
管理栄養士 加藤さん
▼摂食嚥下障害、神経難病などによる低栄養、糖尿病、腎不全など、退院しても栄養管理が必要な方がおられます。低栄養のために入院を繰り返す場合もあるので、栄養は重要で、医療でも介護でも低栄養の判定があれば主治医の診断をもって管理栄養士が使えます。

▼具体的には、食事計画、栄養補助食品や介護食の情報提供、献立提供、調理指導、栄養指導、嚥下体操、口腔ケアなど実施します。

▼脱水のチェックと
簡単なスポーツ飲料

▼代謝の基本になる水分が不足すると老廃物がたまり、栄養もいきわたりません。褥瘡や体温調節に影響します。

▼簡単なチェック(血圧低下・尿量減少・爪の先を押して赤みが戻るのが2秒以上など)を思いあたれば、水分を十分取りましょう。

▼自分で作る簡単なスポーツ飲料の作り方
▼リンゴジュース500ml
▼水 500ml
▼塩 小さじ半杯
塩分取りすぎには注意

▼低栄養状態の判断
MNAシートの活用



▼病院では管理栄養士が栄養状態を判断しますが、在宅介護でも個人で、65歳以上の低栄養の判断ができます。

▼栄養について知らない医師は多いと思われ、医師は多いと思われ、これを使得って医師との栄養相談に使えます。

▼6項目の簡易版で短時間でできます。質問項目には、「食事摂取量の減少」「体重減少」「精神的ストレス・急性疾患」「BMI」のほか、「寝たきりかどうか」、「認知障害の有無」が含まれています。

これは、「寝たきり」と認知障害が高齢者の低栄養に強く影響を与えることからであり、MNAの特徴となっています。

▼このポイントの場合、低栄養と評価される栄養介入、頻回な体重測定、詳細な栄養アセスメントが必要です。

▼ネットで入手できます。検索して下さい。

▼介護食で命救われる
介護者 大井明彦

▼妻が甲状腺乳頭がん手術後、嚥下障害になり声も食事も出来なくなつた時、出会えた在宅訪問栄養士手塚様の食事指導、退院後の約1年「すり粥」といふお味噌汁」によって命を救われました。

口から食べられなくなつた時、人は死を覚悟します。介護食・嚥下食は自分たちにとって、生きる元です。

▼今は、在宅訪問栄養食事指導で、患者主体で個別の献立提供、調理指導によって、ホームヘルパー様に介護食を作って頂いています。

▼私は、すり粥を作って冷凍保存して、介護食メーカーの食材(クリニコのやわらか亭、ふくなおのやわらか食材イーエヌ大塚製薬のあいーと)を使用しています。

▼在宅訪問栄養士の手塚様や加藤様、ツバメヤの福村様に、栄養指導や専門知識を得て、相談に入って頂けるだけで、患者家族は安心して、元気を頂けます。

▼現在も、食べられるか、食べられないか、腹痛、下痢、便秘と、毎日闘っています。

▼オムツ・パッドは
ネット購入が安い

▼オムツ・尿取りパッドは、薬局、ホームセンターなどで買えますが、ネット通販(アマゾン)が安い。定期購入、送料無料で買に行かなくていい。など利点もあります。

▼車いす用福祉車両
：人気のNbox+
穴水のYさん、白山市のSさん、金沢市のKさんが使っている人気の車いすが乗る車です。

▼人気の理由は・・・
軽四で燃費がいい。軽四の割に室内広い。に加え、他社にない特徴は、4人乗りに変えられること。雪国用に4WD設定がある。販売台数も多く品質的に安心です。

▼各種助成があります。
▼消費税非課税
▼介助用改造費助成
▼取得税免除
▼自動車税免除

▼この木材と角材で作ったキヤスター付きの車いす用のテーブルです。補強に棚用L金具を使っています。

▼横には、1日3回分の薬入れ、トイレットペーパーホルダーを付けた。市販より安く、サイズぴったり、便利に改造できます。材料費約千五百円

▼使える百元ショップ
：魅力的介護用品

おしりふきや食事用エプロン、杖など躊躇するものもありますが、介護用として十分使えるものが沢山あります。

▼うがい受け、吸飲み蓋付きコップ、左手用スプーン、一口グラス、食器、薬分け袋、業務用棒石鹸、マスク、綿棒など衛生用品。他にシャンプー・化粧品など日用品

▼手作り、介護用品
：車いす用テーブル
▼すのこの木材と角材で作ったキヤスター付きの車いす用のテーブルです。補強に棚用L金具を使っています。

▼横には、1日3回分の薬入れ、トイレットペーパーホルダーを付けた。市販より安く、サイズぴったり、便利に改造できます。材料費約千五百円

▼手作り、介護用品
：指間カバー

▼拘縮した手や不随の手の指の間は、油断していると汗をかき皮がむけたり、水虫が発生します。市販でも拘縮改善のために指にはめるものがありますが、高価なので、軍手を縫い合わせて作りました。

▼親指と小指の先の3本指の先端を縫い合わせます。入口のゴム部分は折りたたんで握れるように縫い合わせます。

▼会合など活動継続の原動力は、支援者と介護者との協働と、支援者や介護者の方の新しい反応やつながりです。ぜひ、ご連絡・参加ください。

▼介護者の知恵はケアマネや行政からは得られない貴重な情報です。ひとつでも共感して介護の負担軽減につながることを願っています。

▼各方面のご支援に感謝申し上げます。

編集後記

▼会合など活動継続の原動力は、支援者と介護者との協働と、支援者や介護者の方の新しい反応やつながりです。ぜひ、ご連絡・参加ください。

