

県内1307人の男性介護

百万石介護 メンズ倶楽部

第4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(10～16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

夫は485人・息子は687人 約半数は通院、約半数は有職

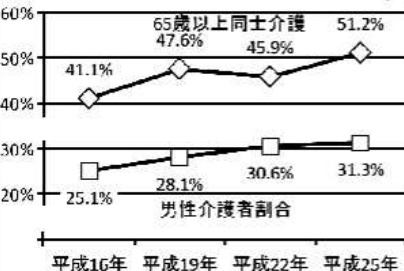
平成二十四年金沢で初めて男性介護者による男性介護者の会「百万石介護メンズ倶楽部」が発足して2年半になりました。介護レベルの向上を目指して情報交換しています。県内には約4千人の男性介護者がいます。そのうち約千三百人の男性介護者の情報によれば、多種多様な介護状況で各種介護サービスを利用されています。

毎日の介護、お疲れさまです。男性介護者の会も2年半になり毎月会合を続けています。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。行政やケアマネさんから得られない貴重な情報です。お互いに対等で自発的な参加です。

▼日時変更あります。ホームページには最新の内容を掲載しています。他にメールや掲示板、テレビ電話などつながる手段があります。

▼全国で割合増える
「高齢による衰弱」
要介護者では①「脳血管疾患」②「認知症」③「高齢による衰弱」

▼厚労省の2013年の国民生活基礎調査によると(無作為抽出の個人データ)同居の主な介護者と要介護者の割合で65歳以上同士の老老介護が年々上昇し平成25年の51.2%初めて5割を超えました。下図がその割合です。別居家族が19.6%、別居が9.6%、事業者が14.8%



平成16年 平成19年 平成22年 平成25年

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
◆掲示板 <http://b5.spline.tv/hkmc2/>
■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
ブログ…<http://kkosshy.asablo.jp/blog/>

▼同居の主な介護者の男性割合は61%、年々上がっています。左図をご覧ください。

▼主な原因は、要支援者では①「関節疾患」②「高齢による衰弱」③「骨折・転倒」要介護者では①「脳血管疾患」②「認知症」③「高齢による衰弱」

▼他の人はどんな介護をしているのだろうか。

▼当会支援者代表による男性介護者の調査データがあります。下図県内には約4千人の男性が在宅介護をされています。(第2報)

▼第1号被介護者269人に第2号の88人を加えると357人の男性介護者のデータとなるので全体の三分の一の介護状況になります。

▼それぞれの立場で多くの男性が介護しています。同じ環境・介護レベル、同じ介護用品・介護サービス利用の人がきつというはずですが

分類	石川の男介護者 (人)	
	第1号 (65歳以上), 1219	第2号
続柄	夫, 485	息子, 687
年齢	40歳代 50歳代 60歳代 70歳代 80歳代 90歳以上	
職業	有り, 528	無し
介護期間	1年未満 1-2年未満 2-3年未満 3-4年未満 4-5年未満 5年以上 無回答	
通院状況	有り, 545	無し 不明 無回答
被介護者	60歳代 70歳代 80歳代 90歳代 100歳代	
要介護度	要支援1 要支援2 要介護1 要介護2 要介護3 要介護4 要介護5	
主病名 (複数)	認知症 脳血管障害 骨格系疾患 心疾患 内科的疾患 その他 難病 精神疾患	

▼県内約千二百人の介護男性の介護状況に関する実態調査

▽左グラフは、石川看護雑誌「高齢期の妻や親を介護する男性の介護状況に関する実態調査」からデータを引用しました。

▽2013年度(平成23年)の介護支援専門員を対象とした調査で、特に第1号被介護者269人の属性をまとめたものです。

▼65歳以上の第1号被介護者がほとんど、93%

▼40歳~64歳で特定疾病の第2号被介護者は少ない7%

▽厚労省の全国では第2号3%

▼夫は40%、息子は56%の全国では夫56%、息子40%

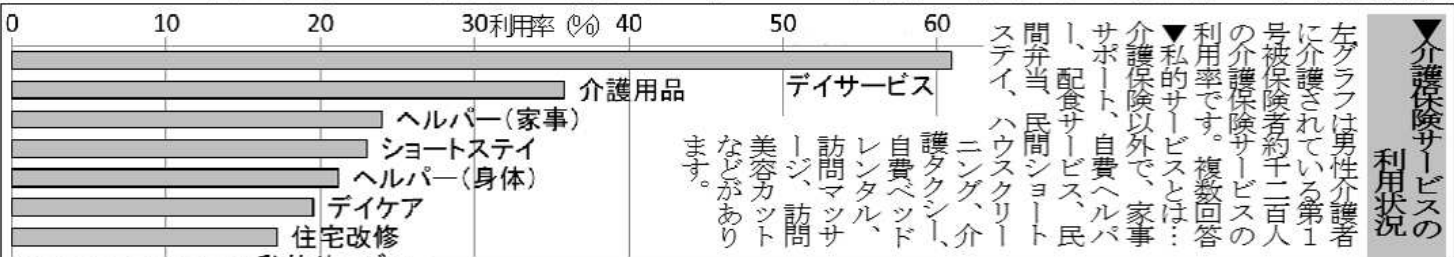
▼息子が介護しているのは母親が84%、父親が16%、両親を介護している息子が7人、80.0%

▼夫は70代(80%)の妻を介護で70代(50%)の妻を介護で80代(57%)の親を介護で80代(57%)の親を介護で夫は15%、息子は63%有職

▼約半数45%は通院している。夫の介護者では72%が通院

▼支援ニーズの中で最も多かったのは「各種の情報サービス」(制度・支援などの情報提供)

石川看護雑誌 Ishikawa Journal of Nursing Vol.10, 2013
高齢期の妻や親を介護する男性の介護状況に関する実態調査
彦 聖美、鈴木拓也、川崎 和子、伊藤 大樹
この調査は、公益財団法人 実業記者財団の平成22年度
在宅介護実態調査を受けて実施したものです。



▼介護保険サービスの利用状況

左グラフは男性介護者に介護されている第1号被保険者約二百人の介護保険サービスの利用率です。複数回答の私的サービスとは：介護保険以外で、家事サポート、自費ヘルパ、配食サービス、民間弁当、民間ショートステイ、ハウスクリーニング、介護タクシー、自費ベッドレンタル、訪問マッサージ、訪問美容カットなどがあります。

▼在宅の介護保険サービスって何があるの？

ケアマネさんまかせのサービスも、何をやってもらえるかを知ると相談や要望ができます。

▼自宅で利用する

- ・訪問介護(ホームヘルプ)
- ・身体介護(食事、入浴、排せつの介護)
- ・洗面 身体整容
- ・更衣介護、体位変換
- ・移動・移乗介護、通院介護 起床・就寝介護
- ・服薬介護
- ・生活援助(掃除、洗濯、調理、買い物)
- ・通院等乗降介護

▼訪問看護

- ・病状、障害の観察と判断、健康管理
- ・食事、清潔、排せつケア、水分・栄養管理
- ・薬の飲み方と管理
- ・療養生活、看護
- ・介護方法に関する相談
- ・家族の悩みの相談
- ・終末期ケア
- ・かかりつけの医師との連絡と調整

▼訪問リハビリテーション

- ・身体機能
- ・日常生活
- ・家族支援
- ・夜間対応型訪問介護
- ・定期巡回サービス
- ・オペレーションセンターサービス
- ・随時訪問サービス
- ・複合型サービス
- ・「小規模多機能型居宅介護」と「訪問看護」の組合せ

▼訪問入浴介護

- ・定期巡回・随時対応型訪問介護看護
- ・居宅療養管理指導
- ・医師・歯科医師
- ・薬剤師
- ・管理栄養士
- ・歯科衛生士
- ・保健師・看護師

▼自宅から通って

- ・通所介護(デイサービス)
- ・通所リハビリテーション(デイケア)
- ・短期入所生活介護(ショートステイ)
- ・認知症対応型通所介護(短期入所療養介護)
- ・生活環境を整える
- ・福祉用具貸与
- ・特定福祉用具販売
- ・住宅改修



シャワーカー購入 9割補助

▼妻と公園散歩65か所 介護者 越野勝彦

▼金沢には美に多くの公園があります。しかも駐車場が無料。妻は要介護5で20分も座っていられませんでしたが、散歩によって座位時間が伸びました。季節の花や青い空に感動したりもします。雪の冬と暑い夏は外出できないので、春と秋に、めいっばい出かけます。

①徒歩圏1km以内：児童公園など11か所
②5km圏内：兼六園や卯辰山など28か所
③10km圏内：大乗寺丘陵公園など17か所
④15km圏内：松任海浜公園など9か所

▼車の視点から：階段で入れない、砂利駐車場など車いすに不都合な2か所がありました。▽車椅子専用駐車場：標識区別していない所もあります。駐車台数と車椅子用台数、駐車マナーや混み具合、スロープや段差、床の振動、見どころと見ろを情報蓄積しました。

▼車いすで乗る車：お姫様抱っこで乗せていたワンボックスから軽四の車いすで乗るNボックスに買換え、行動範囲は広くなりました。▼車いすで入れるお店や施設も開拓中です。

▼妻と長距離ドライブ 介護者 柳谷博行

▼私は72歳、若年認知症で要介護5の妻を10年在宅介護しています。▼妻と二人で長距離ドライブに行きます。今まで大分、熱海、長崎、諏訪湖に行きました。

▼長距離にはおむつ交換のベンドが必要ですが、サービスエリアには「多機能トイレ」があり、車いすで入りベンドでおむつ交換が出来ます。九州までのドライブでも不自由しませんでした。

▼福祉車両「ポルテ」助手席が車いすになる3ドアです。車に入っている時は電動でリクライニングしますが、車から出すとリクライニングしません。必要な時は、リクライニングする車いすを別に後ろに積み、妻をお姫様抱っこして、それに乗せ換えます。



Porte

▼月1回の在宅介護 介護者 Tさん

▼私は79歳、妻は要介護5です。人工呼吸器を使用し、難病の指定病院に入院中です。

▼毎月、3泊4日で病院から自宅に帰り介護しています。その間、「訪問看護」2人90分3回と、入る時帰る時は3人の体制です。さらに「訪問入浴」「訪問診療」のサービスを利用しています。

▼月に4日も半月の利用料金でベッドやリフトなど介護保険のレンタルを利用しています。

▼介護者のビタミン・食物繊維不足 彦聖美

▼石川県立看護大学の学生と共に、料理教室に参加された男性介護者9名への栄養調査の結果、ビタミンA、B2、食物繊維が不足がちなわかりました。海苔や納豆など、上手に採りましょう。塩分を取りすぎている人はあまりいませんでした。

▼ビタミンA
眼の機能を助け、免疫力を強くする働きがあります。

▼にんじん、海苔、レバー、卵の黄身など

▼ビタミンB2
摂取した糖分がエネルギーに変わる時に必要な栄養素です。

▼豚肉、海苔など

▼高血圧を予防

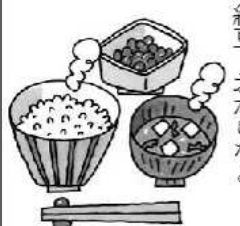
▼コレステロールを下げ動脈硬化を予防

▼満腹感を得やすく、肥満を予防

▼便秘を良くし、便秘を予防

▼大腸がんを予防

▼インゲン豆、ごぼう、納豆、おからなど



▼男性介護者のための料理教室開催 彦聖美

「捨てない」と「簡単」を方針の料理教室を、2か所で開催しました。

▼羽咋市：社会福祉協議会と連携して、前年に引き続き3回開催しました。

▼8月2日：8名

▼10月11日：7名

▼11月1日：7名

▼2月7日食の交流会

▼中能登町：地域包括支援センターと連携して3回開催

▼10月23日：3名

▼11月25日：4名

▼12月16日：4名



編集後記

▼有益な情報や支援は積極的に探さないと手に入りません。特に供給側の宣伝より利用側の経験談は価値があります。

▼この会報は、介護者のための、介護者による情報発信と会合の活動報告です。

▼会報発行のご支援に感謝申し上げます。