

三周年 3年で39回会合

百万石介護 メンズ倶楽部

第5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

男だから出来る介護

男らしい介護を共有

金沢で初めての男性介護者の会が発足して4年目になりました。3年目もほぼ毎月、一日平均7人の出席でした。この3年間で参加者の介護状況は変化し、日々進歩しています。会合の話題は、外出介助や、用品の作成手法探究、ITを駆使した日常管理や情報収集など、男の体力、探究心、解決力。つまり「男だから出来る介護」男らしい介護を共有しています。

▼3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。毎月の会合では、この1年、新しい人も加わり、一日平均男性介護者5.4人、支援者1.5人の参加で、介護の情報交換しています。出席者の介護状況も日々変化し、その対応や工夫も進歩しています。

▼3年目の話題抜粋：

- ▽料理教室▽栄養状態の評価▽音楽療法▽玄関リフォーム▽バリアフリー▽長距離旅行▽介護食体験会▽地域サロン▽嚥下マッサージ▽気管切開の進化▽病院と在宅の進化の差▽訪問看護の内容▽障害年金の受給資格▽ケア会議▽オルゴール療法体験▽移動・移乗介助▽介護ヘッドの最新機種▽糖尿病▽食品交換表▽車いすでカフェめぐり▽要介護者の選定▽端坐テーブル▽シャワーリフト活用▽衣服のリフォーム▽胃腸手術▽認知症▽介護用ハンジャマ・エプロン自作

▼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けられない運営をします。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前定や過去の内容など掲載しています。

3年目の会合実績 2014/8～2015/7

回数	日程	内容	介護者	支援者
全16回	1年目累計	2012/8～2013/7	89	51
全12回	2年目累計	2013/8～2014/7	53	17
第29回	9月24日	ホテル会議室・ユビ	5	2
第30回	10月15日	情報交換・料理教室情報	6	1
第31回	11月26日	情報交換・栄養評価	6	2
第32回	12月17日	情報交換・会報発行	4	1
第33回	1月21日	福祉用具コレクション2015	6	2
第34回	3月25日	情報交換	5	1
第35回	4月15日	情報交換	3	1
第36回	5月13日	情報交換・料理冊子	5	1
第37回	6月3日	情報交換	4	1
第38回	7月4日	羽咋男性介護者と交流	12	4
第39回	7月22日	情報交換	3	1
全11回	3年目累計	2014/8～2015/7	59	17

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.tw/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/>



福祉用具コレクション2015

▼1月21日、金沢福祉用具情報プラザで新しく入った介護用品の展示会があり、8名で30分の説明を受けました。照明付き杖、杖付靴スライドクッションなどを発見、特に足がすくきりしていて、今まで下がる超低床ベッドに関心が集まりました。

▼7月4日、情報プラザの介護用品見学会で、羽咋市の男性介護者と交流会を行いました。▼羽咋市から男性8名、当会からは男性4名、支援者を含め合計16名の参加で、介護状況の自己紹介と当会の活動など情報交換しました。▼救急車の時の対応や、衣料の前開きリフトが話題になりました。



羽咋市社協共催 交流会

▼38回参加して…
介護者代表 越野勝彦
▼自分の介護のやり方に自信が出てきました。当初「もっと良いやり方があるのではないか」という思いがありました。だが、他の人の介護事情を知り、ヒントを貰って自分の介護レベルが上がるにつれ、「自分がやり易く、妻が快適なら正解だ」と思えてきました。同時に、素直な気持ちでアンテナを張っていると、まだまだ細かな改善点に気が付くと思えました。

▼ヒントを得た改善事例：車椅子用軽自動車、レンタル会社の価格比較と社購買と最新機種の入替、外れ防止肝掛け、衣料リフト

▼特別付録
緊急カード
自分が倒れたときに必要な情報を。
・ケアマネさんや主治医、親族の連絡先
・持病や薬、アレルギーなど医療情報。
切り抜いて、裏と合わせてご利用ください

介護者	昭和	年	月	日	主
被介護者	続柄	昭和	年	月	日
住所	石川県	〒			
連絡先	固定	携帯090-			
私は要介護の を自宅介護中です					
ケアマネージャ	病院	先生			
主治医	病棟	先生			
デイサービス	長男				
非常連絡	私				
優良					
血液型	型	型			
身長	cm	cm			
体重	kg	kg			
加齢					
持病					
特					
病					

車いすで行く公園ベストテン

公園名	見どころ	マップコード
1 金沢城公園	桜、植園、ライトアップ	41529383
2 兼六園	桜、梅林、雪つり、ライトアップ	41529384
3 大乘寺丘陵公園	つつじ、萩、梅、桜、つばき、十月桜	41408229
4 内灘町総合公園	見晴台、恋人の聖地、風車、日本海	41888532
5 玉泉院丸庭園	玉泉庵、しいのき緑地、いもり掘園地	41529306
6 奥卯辰山公園	千本桜、十月桜、バラ	41503835
7 県庁19階と周囲	展望良、県民の杜、歴史の径	41615852
8 犀川緑地	桜、長い散歩道	41469236
9 大和町広場	桜、芝生広場、レンガ亭	41527694
10 大野湊緑地公園	カキツバタ、つつじ、花菖蒲	41641236

▼車いすで行く公園
ベストテン 越野勝彦

歩けない妻と車いすで行く公園が、在宅介護開始から4年間で86か所になりました。花鳥風月も楽しんでいきます。左表は個人の感想で、独断のベストテンです。

◆必須条件
①駐車場があり、砂利でない ②入口や通路が階段でない
◆プラスポイント
①景色、花や見どころが多い、広い散歩道
②無料駐車場 多い
③車いす用駐車場あり
◆マイナスポイント
①車いすの駐車場のマナー悪い
②散歩道が土、長い坂
③芝生がパークゴルフ
④駐車場が満杯(土日)



車いすで行くお店:ルミエゾドアッシュ 車いすで行く公園:金沢城公園ライトアップ

▼公共の施設は車いすの駐車場など整備されていますが、お店や飲食店など、入口やテーブルなどのバリアフリー情報は少ないです。

車いすで行くスイーツのお店ベストテン

店名	場所	魅力	マップコード
1 ルミエゾドアッシュ	県立美術館	ケーキ多種・机良・雨可	41499744
2 メープルハウス	高柳	パン多種・コーヒー無料	41619742
3 ブランジュ・タカマツ	森本	パン多種・500円購入で2〜3杯	41683799
4 展望	県庁19階	展望良・雨可	41615852
5 ぶどうの木	津幡	ケーキ多種・机良	41714243
6 トゥール・モンド・ジュジュ	駿月	ケーキ多種・コーヒー無料	41645577
7 つづみ門	金沢駅前	雨可・机良	41558708
8 ジロンボ	大手町232号	ケーキ・雨可	41529797
9 フェージョン21	21世紀美術館	ケーキ多種・雨可・車有料	41499876
10 ボンジュールネ	内灘	ケーキ多種・公園近	41858303

▼車いすで行く甘いベストテン 越野勝彦

▼妻と、車いすで行くスイーツの店を5か月で43軒 開拓しました。パンなどあり、条件も公園より増えてきます。

◆必須条件
①駐車場あり
②車いすが入る(階段幅 エレベータ)
③机の椅子移動可能
◆プラスポイント
①駐車場に屋根(雨の出入り)②景色・公園近い③おいしい、種類多い④無料駐車場⑤車いす用駐車場⑥安い⑦机の下に車いす入る⑧距離近い⑨自動扉 引戸
◆マイナスポイント
①分煙 ②混んでいる
③味普通 ④入口段差



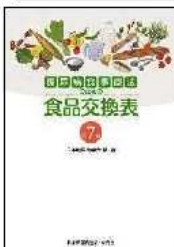
▼シャワーキャリーの肘掛け改造 柳谷博行

要介護5の妻を自宅でシャワー浴の全介助しています。塩ビパイプを半分にして内側にスポンジを貼り付け、肘掛けから腕が落ちないようにしました。



▼衣服のリフォーム 大井明彦

金沢福祉用具情報プラザで「衣服のリフォーム」してもらえます。大阪でしか売っていないマジックテープ付きの妻の服に緊急警報装置が入る胸ポケットをつけてもらいました。▽材料代の百円(加工費はボランティア)で納期は1ヶ月ほどです。



▼「食交換表」で栄養管理 越野勝彦

私の作る食生活で、要介護5の妻を高脂血症糖尿病にしてしまいました。その時知った「食品交換表」ですが、健康体にとっても、カロリーとバランスが計算でき、食生活の指針になります。薬と「食事日誌」と「野菜を先に食べる」を継続し、3か月で各種血液検査結果が改善しました。



▼車いす用の体重計 越野勝彦

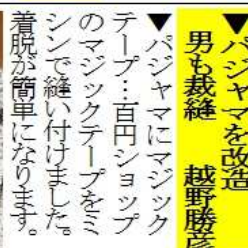
要介護5の妻の体重は週一回おんぶして計算していました。測定を毎日にするため車椅子で乗る体重計を作りました。今使用中の体重計に着脱式の台座を木材で作り、市販品より軽くて高精度、安価で、おんぶより簡単です。



▼パジャマを改造 越野勝彦

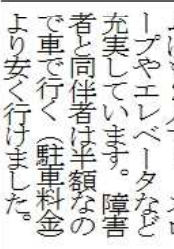
▼パジャマにマジックテープ:百円ショップのマジックテープをミシンで縫い付けました。着脱が簡単になります。

▼パジャマズボンにフラスナー:百円ショップのフラスナーを足元まで開くように縫い付けました。おむつ交換が楽になります。市販の介護用パジャマより安くかわいくできます。



▼手作り車椅子牽引棒 越野勝彦

アルミパイプを着脱式にして、前輪を浮かせて人力車のように引けます。振動も軽減され、兼六園や尾山神社神苑の砂利道、内灘の雪道でも移動が可能でした。



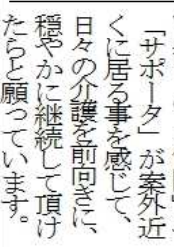
▼車いすです電車に乗ってみました 越野勝彦

▼東金沢駅から金沢駅まで車いすです往復してみましたが、新幹線ホームにも2人で。スロープやエレベータなど充実しています。障害者と同伴者は半額なので車で行く(駐車料金より安く行けました)。

▼ショートステイを活用開始 柳谷博行

要介護5の妻の介護は週2回のデイサービスのみでしたが、自分が倒れたときのことを考えて、ショートステイを新規に活用始めました。問題は食事介助でしたが、何度か施設で一緒にコツを伝授しながら、隔週で利用しています。

救急車を呼ぶときは非常に慌てます。
・一呼吸おいて冷静に順番に伝えましょう
・119番です。(110番ではありません)
・空欄に記入して電話の前に貼付けてはいかが?



▼「食」の支援活動 3年間で18回 産美

男性介護者のための「食」を通じた支援活動が4年目に入りました。当会(金沢市)での料理教室4回を含め、羽咋市・輪島市・中能登町において、通算18回になりました。この「食」の活動を通して、サポーターといいますが、沢山学ばせて頂いたという実感があります。▽18回の「食」の情報を介護されている皆様にお届けしたいと考え、冊子を作成しました。▽多くの「仲間」や「サポーター」が案外近くに居る事を感じ、日々の介護を前向きに、穏やかに継続して頂けたらと願っています。

▼「食」の支援活動 3年間で18回 産美

男性介護者のための「食」を通じた支援活動が4年目に入りました。当会(金沢市)での料理教室4回を含め、羽咋市・輪島市・中能登町において、通算18回になりました。この「食」の活動を通して、サポーターといいますが、沢山学ばせて頂いたという実感があります。▽18回の「食」の情報を介護されている皆様にお届けしたいと考え、冊子を作成しました。▽多くの「仲間」や「サポーター」が案外近くに居る事を感じ、日々の介護を前向きに、穏やかに継続して頂けたらと願っています。

救急車呼び出し 119番

①救急車お願ひします _____

②住所は _____ 市 _____ 区 _____ 町 _____ 丁目 _____ 番 _____ 号 _____

③名前 _____ 氏名 _____ 電話番号 _____

④状況説明 _____ 現在 _____ の状態です

⑤到着したら _____ 病院 _____ 先生 _____ 病名 _____ 持ち物: 保険証・診察券・薬・お薬手帳・現金 _____