

百万石介護 メンズ倶楽部

第7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@kinjo.ac.jp
<郵送・電話> 4月より
〒924-0865
石川県白山市倉光1丁目250
金城大学 看護学部
在宅看護学 教授 彦 聖美
tel:076-218-4686 (直通)

※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

細く長く52回 四周年



会合の様子

緊急！参加メンバー募集
特集① 非常時に備えて準備
特集② 介護住宅リフォーム

金沢で初めての男性介護者の会が発足して5年目です。尽きない話題と、自発的に参加する人がいることに支えられて続いています。参加者が少なくなりました。ポジティブに介護されている方、情報交換しましょう。

▼参加メンバー募集中
 情報交換しましょう
 毎日の介護、一苦労様です。この1年平均4.2人の参加者に支えられて、細く長く続いていますが、本当に細くなりました。工夫しながら在宅介護されている皆さん、介護ノウハウや自慢話を募集しています。来ませんか？

▼4年目の話題抜粋
 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るのが話題は尽きません。行政やケアマネさんから得られない情報が得られます。▼料理教室
 ▼認知症カフェ▼がんサロン▼おむつ事情▼長距離外出▼自費介護サービス▼糖尿病▼食品交換表▼介護用品自作▼スロープ作成▼リフォーム▼助成金▼ハザードマップ▼ボランティア▼旅館のバリアフリー▼駐車場利用証▼3社レンタル▼舌ブラシ▼入浴の方法▼服薬ゼリー▼レスパイト入院▼胃薬▼とろみ剤

▼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で前向きな集まりです。
 ▼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。

4年目の会合実績 2015/8~2016/7

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
全11回	3年目累計	2014/8~2015/7	59	17
第40回	8月19日	情報交換	4	0
第41回	9月9日	情報交換・会報発行	3	1
第42回	10月21日	情報交換	5	1
第43回	11月14日	能登サミット参加	4	1
第44回	11月25日	情報交換・会報編集	5	0
第45回	12月16日	情報交換・会報発行	4	1
第46回	1月20日	情報交換	4	1
第47回	2月17日	情報交換	2	0
第48回	3月16日	情報交換	4	0
第49回	4月20日	情報交換	4	1
第50回	5月25日	情報交換	2	1
第51回	6月15日	情報交換	3	0
第52回	7月20日	情報交換・会報編集	2	1
全13回	4年目累計	2015/8~2016/7	46	8

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
 ◆フェイスブック fb.me/hkaigomc
 ■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/>

4年間の料理教室実績

年度	開催地	回数	
24年度	羽咋市	3	
	25年度	羽咋市	4
	金沢市	4	
26年度	輪島市	1	
	羽咋市	4	
27年度	中能登町	3	
	羽咋市	2	
	輪島市	1	
	中能登町	3	

▼「食」の支援活動
 27年度6回 彦聖美
 男性介護者のための「食」を通じた支援活動が5年目になり、昨年度までに計25回、支援者も含めて延べ87名の参加がありました。今年度も羽咋市、中能登町で開催します。開催を希望されます地域機関・施設等がございましたら、彦までご連絡をお待ちしています。

▼9月・11月の交流イベント開催告知 彦聖美
 25年度は、9月に2地域の地域交流会、11月には能登全体でのサミットを開催し、能登地域における男性介護者・家族介護者と支援者のサポートネットワークシステム構築の第一歩を歩み出しました。今年度も、9月に能登地域近郊の市町も巻き込んで、男性介護者多地域交流会、

地域交流会、11月に「結びを上げよう」プロジェクト能登会議を開催します。詳細は下記にありますので、興味のある方、初めての方もご参加をお待ちしております。
 さて私事ですが、4月より所属大学が変わりましたが、これからも男性介護者・家族介護者様の健康と暮らしのサポート活動を継続していきます。男性介護者・家族介護者の皆様、そして心ある仲間への支援者の皆様と頑張りつてまいりますので、今後とも支援をお願い致します。

▼障害者温泉療養事業
 石川県内在住の障害者1人1回の宿泊につき、500円/人（各年度に1回のみ）です。利用できる温泉旅館は現在25軒あります。

▼障害者温泉療養事業
 妻は身体障害者1級ですが、昨年12月20日輪島の高州園に障害者の割引を利用して一緒に温泉一泊してきました。



▼男性介護者多地域交流会
 日時：2016/9/3 (土) 10~13時
 場所：羽咋市こやかセンター2階研修室
 ▼結を上げようプロジェクト能登会議
 日時：2016/11/19 (土) 13~15時
 場所：石川県立生涯学習センター能登分室 能登空港4F 講義室A・B
 ▼申込先：金城大学看護学部 彦 聖美
 電話：076-218-4686
 メール：hikoki@kinjo.ac.jp

特集①

非常時に備えて準備

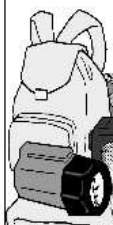
最近、自然災害(地震津波、台風、洪水)が続いています。非常食など通常の防災に加えて、介護用品の準備が必要で、その準備は介護者の急病や事故など非常時にも役立ちます。平穩な時こそ備えておきたいものです。

▼訓練訓練の落とし穴と避難場所の把握
町内会の避難訓練だけでは、状況や緊急度によって不十分な場合があります。隣りの町内の避難所の方が近い。「洪水の時に川を越えなければならぬ」ということがあります。

▼金沢市からは、森本富徳活断層帯による、液状化危険度予測図や、防災、洪水、津波の3種類の避難地図が発信されています。

▼近頃、複数の避難所の場所と、避難所以外に丈夫な建物、病院を、そして、その経路や階段の有無を把握しておくことが大切です。

▼防災用品の準備
3日分の介護食と水に加えて下記介護セット



▼介護者が倒れたときの対策を準備する
1人で介護している介護者にとって「自分が倒れたとき必要介護者を探さなければいかに共通の心配事です。介護者は要介護者の命も握っています。

▼入院介助に有料介護サービス利用 大井明彦
自分が2回救急車に運ばれた経験があるので、妻への対応が心配です。介護保険が使えず、医療行為が必要なため「レスパイト入院」の準備をしました。

▼妻の主治医は訪問医のため、入院施設がありません。入院施設のある病院と関係を築く必要があります。

▼ヘルパーは通院の介助が出来ませんが、入院の介助はできませんので、有料介護サービスを使いました。

▼入院セットの準備
1週間分の衣類、入浴、食事のセット、薬、点滴用品、胃腸薬、お金、保険証、診察券など、他にテレビや専用の寝具、車いすなど

▼入院介助の確認
4月4日から1週間の妻の検査入院に合わせて、妻の入院介助に必要な介護サービスを確保しました。3時間で約9千円でした。

特集②

介護住宅リフォーム&助成金

▼住宅改修内容
車椅子か、自力排泄や自力入浴なのか、本人の介護度により改修の内容が変わります。

▼個別のバリアフリー
脱衣場の広さ、冷暖房、換気、動線の突起、障害、自分で計画の勧め、カタログ、事例、現物経験者、情報プラザなど多くの情報をもとに、ケアマネさんや工業者と相談するとアイデアが生まれます。

▼相見積りの勧め
担当者の対応や提案金額に差が出ます。

▼改修のタイミング
所得の高い退職直後に改修するより、介護経験により不便な点を研究して、所得の低いタイミングで実施すると助成を受けられます。

▼住宅改修助成金
車椅子の手に手すりなど本人に必要な工事には助成金が出ません。所得により助成金が異なります。次に示す2つの助成金があり、原則1回のみです。

▼介護保険の住宅改修費支給
利用限度額は20万円
支給金額は18万円
支給対象者
要介護または要支援と認定され、在宅で生活されている方。

▼対象工事
1. 手すりの取り付け
2. 段差の解消
3. 滑り防止、床材変更
4. 引き戸への扉の取替
5. 洋式便所への取替

▼要介護高齢者等の生活自立のための住まいづくり助成事業
限度額 所得によって100万~50万円
介護保険の住宅改修費に上乗せなので、単独では使えません。

▼対象者
要介護・要支援の方
身体障害者手帳1、2級と、3級の一部
申請の流れ
ケアマネさんや工業者の協力をもち、市役所の介護保険課へ申請します。審査決定には時間がかかりますが、焦らず順番に書類を提出します。

▼申請書類作成→申請書提出→事前審査→決定通知→工事着手→工事完了→完了届→事後審査→確定通知→振込

▼住宅改修リフォーム
越野勝彦
2015年退職後の改修
在宅介護の前に準備
▼畳フローリング
▼室内段差解消
▼浴室段差解消(写真)
▼浴室拡大
▼トイレ・浴室・寝室の開き扉→3枚引き戸



▼2015年末の改修工事
介護経験による改善点
▼玄関段差解消
▼脱衣場拡大
▼玄関引き戸の拡大:
2枚引き戸→袖付2枚戸
▼アウトセット引き戸
▼車いす動線の幅拡大:
壁撤去



▼手作りリフォーム
玄関スロープ 越野勝彦
玄関の上がり框の段差27cmの解消
▼幅60cm、長さ1.8mのフローリング床材と1x4材4本でスロープを作成
▼材料費約三千元



▼手作りリフォーム
車乗降スロープ 越野勝彦
車いすが乗る(20cm)へサニールームから乗り込むようにスロープを作成
ガレージに屋根があるので雨に濡れずに車に乗れるようになりました。
▼材料費約三千元



▼バスルーム改修に
助成金適用 柳谷博行
2015年、浴室の段差解消と手すりの設置で、システムバスに人替と脱衣場の床上げを1割負担の助成金で改修。
洗い場でシャワーキャリーと介護者が入れるよう浴室を大きく、脱衣所を小さくしました。入浴は、妻をシャワーキャリーに乗せて、ベッドと浴室を往復します。



▼玄関手すりとり台
に助成金適用 Tさん
2015年、玄関の上がり台と手すりの設置。総額は十五万六千円の一割負担です。アパートの改修なので大家さんの了解が必要でした。

