

「絆の道」

ひとり
孤独になるな!!
みんなが集まろう!!

さわやか男性介護者の集いについて

「さわやか男性介護者の集い」は、**区内在住で現在介護されている男性**、**または介護経験のある男性**の集いです。自身の介護体験や悩みを共有し、和気あいあいとした雰囲気の中で情報交換しています。

男性介護者の集いでは、

- ① 健康第一、体を大切にし楽することも覚えよう
 - ② 自分だけでできないことは頼る勇気を持つよう
 - ③ 言いたいことを話し、聞いたことは外に漏らさず留めよう
- の3つの心得を大切にしています。

ご家族などを介護されている男性のみなさん、気軽にご参加ください。
参加して雰囲気だけでも楽しんで帰っていただいても OK です。

開催日

毎月 第3木曜日 午後1時30分～3時

場所

大阪市東住吉区社会福祉協議会(さわやかセンター)

問合せ

東住吉区地域包括支援センター ☎ 06-6622-0055



活動の様子とメンバー紹介

会員同士で、「〇〇なんだったら
△△してみたらどう？」
とアドバイスをしている様子。



さわやか男性介護者の集いの取り組み①

地域包括支援センターの相談室に図書コーナーを設置

会員からの
推薦図書



貸出も行っています!!



図書スペース設置!!



妻に向けた絵手紙



会員作品

さわやか男性介護者の集いの取り組み②

男性介護者の集い かるた制作



会員から川柳を提供いただいたことをきっかけに
何か男性介護者の集いとして形あるものにしたいと思い、かるたを作成しました。

「**ちがいがあ**ることが**個性**」という考えから、

『**オリジナル性**』にこだわっています。



こう

「幸」

齡者かるた



この冊子は、毎月のさわやか男性介護者の集いの定例会にて、会員の皆さんの体験談やアドバイスを参考に作成しました。

現在介護をされている方やこれから介護が始まる方の背中を押せるものになればと思います。手に取っていただいた方に会員さんから文章を通じて、話しかけられているように感じてもらうため、「話口調」で作成しています。ひとりで悩まず、抱え込まず、これからも在宅で大切な家族の介護を続けていくためにも同じ境遇の方の集まりに参加して、リフレッシュしませんか？

東住吉区地域包括支援センター

介護のことで悩んでないの？ そんなことはないでしょ！！

- 表立っていないだけ **潜在的に困っている人** は必ずいる。
- 男性は「**我慢強い**」と言われているから、しんどくても我慢してる？
- それとも、**しんどさや辛さ** を隠している？



同じ思いを抱えている人はいっぱいおる。 **あなただけではない。**

男性介護者が集まることができる場所がある！！

みんなで助け合おう！！



男性介護者の集いでの
意見交換から…

男性こそ「介護名人」

男性介護者の特徴
非常に**一生懸命**で**真面目**

しかし

気持ちを他者に伝え、
リフレッシュすることが苦手。
SOSを出すことも苦手…



しんどいこと、限界なことは
自分でもよくわかっている。
「自分一人でなんとかしなければ。」
という気持ちが強い。

ひとり
孤独で介護をしていると
必ず追い詰められ、困難に直面する。



思うようにいかない
介護に疲れ果てて、
気持ちの余裕さえ
奪われていってしまう…

「しんどい」「辛い」
「手伝ってほしい」

たった一言!! たった一言口に出すだけで、
差し伸べてくれる手はたくさんある!
いろんな人の手を借りて、介護の負担を
上手いこと分散させることは決して
恥ずかしいことではない。
悪いことでもないんやで!

介護は一人では
できひん!



介護は大変…

ひとりで頑張ろう。自分の親/妻やし自分がするのは当たり前って思ってる？



自分ひとりでなんとかしないとあかんという気持ちはよーわかる！
ワシらもそーやった！
何でワシがこんなことせなあかんねんって思うこともあった。
よーわかる。

でもな、**頼ったらええねん!!** 人に**甘えたらええねん!!**
自分のことも守ったらなあかん!!
ホンマに楽になるから**頼ってみ!** 人に**相談してみ!**

まずは、**地域包括支援センター**ってところに行ってみたらいい!!相談にのってくれるから。





ひとりで頑張って、しんどい気持ちを抱え込んでしまっっては
共倒れになってしまう。

頑張ることが悪いのではない。ただ、**自分を**大切にしてほしい。

介護のコツ

- ① 人に頼っていいということを知る
- ② 自分の時間を工夫して作る
- ③ 睡眠時間を確保する
- ④ 細かいことにこだわらず、自分ができない部分を自分自身が許してあげる



自宅で**介護**を続けていくために・・・



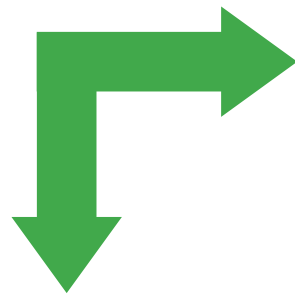
在宅介護をおこなう介護者は、日々の介護で

身体的な疲れだけでなく、
精神的にも疲労が溜まっていく。

この疲れをそのままにしておくと、

- 介護者のストレスや身体的疲労が限界に達する
- 介護者自身が身体を壊してしまう

など在宅介護を続けることが困難になってしまいます。



~~「自分のリフレッシュのために利用してもいいのかな？」~~

~~「介護を放棄していると思われないかな」~~

~~「自分たちだけ楽しい思いをするのは後ろめたさを感じてしまう」~~

そんなことは**一切ない!!**

十分頑張ってるんやから

思い通りにいかんのが当然。それが、

人と人の関わりなんやから。

自分を責めんでもええ。

けど、**なんもせんでええわけ**ではないんやで。



介護のコツ まとめ



～男性介護者が介護を乗り越えるために～

- 1 介護の状況は**それぞれ違う**ということを知る。
➡ 自分自身の**環境や状況**を見つめなおそう!
- 2 **専門職**に相談する。
➡ **地域包括支援センター**で相談できる!
一歩踏み出す**勇気**が大切!
- 3 誰かに**気持ちを打ち明ける**。
➡ 自分自身が**伝えたい**と思える人に打ち明けてみよう!
- 4 頼れる**仲間**を作る。
➡ **当事者の会**や**地域活動**に積極的に参加していこう!
- 5 自分自身の**居場所づくり**を行う。
➡ カフェなど**リラックスできる場所**を見つけよう!
- 6 自分が**できること**を前向きに**全力で楽しむ**。
➡ **暇時間**を作らないように
自分なりに**工夫**しよう!
- 7 **頑張りすぎない**。「**いい具合のええ加減**」
➡ **介護保険サービス**を有効活用しよう!
- 8 空き時間ができた時には**少し特別なこと**をする。
➡ **好きなこと**をしよう!
- 9 困難なことが起きた時こそ、人に頼ってみる。
➡ 自分を守る**最大の武器**。
- 10 **感謝の気持ち**や**思い**を言葉にしてみる。
➡ **言葉の魔法!**気持ちが通じるかも?

知っていると便利な情報

介護マークって知ってる？



男性介護者が外出の介護で困ること

- 1 駅や公衆トイレのトイレで付き添うとき
- 2 女性用の下着を購入するとき
- 3 認知症の人と外出するときに誤解や偏見を持たれる など…

介護マークって？

- 介護マークとは静岡県で考案され厚生労働省が普及を促進しているマークです。
- 介護マークの提示により外見ではわからない認知症の人の介護中に周囲への理解を求めることができます。
- 介護マークは市区町村役場もしくは自治体ホームページより入手できます。



上記のマークを紙に印刷し、「縦 69mm×横 97mm」サイズで切り取り、首からかけられるストラップ付きケースに入れます。

介護保険の住宅改修って知ってる？

介護保険が適用される住宅改修



1. 手すりの取付

トイレ・浴室・洗面所・廊下
玄関まわり・階段など



2. 床段差の解消

玄関・廊下・階段・トイレなど



3. すべりの防止

階段・浴室
玄関まわり・和室など



4. 引き戸等への取り替え

トイレ・浴室など



5. 洋式便器等への取り替え

トイレ



6. 付帯して必要な工事

トイレ手すり設置のための下地工事など

住宅改修とは、介護保険を利用して自宅を「介護リフォーム」できるサービスです。

住宅改修は、介護が必要になった人が住み慣れた自宅での生活を続けるためにするものです。

年を重ねるにつれ、ちょっとした段差などが支障をきたすことがあります。住宅改修をすることで住み慣れた自宅での生活を続けやすくなります。

要介護認定で **要支援1以上** に認定された人が利用対象となります。

住宅改修は介護保険の対象サービスなので、**20万円** までなら1割負担（所得によって2～3割負担）で工事が可能です。

上限の **20万円を超えなければ** 数回にわけて利用することも可能なので、必要なときに必要なリフォームができます。

訪問介護と訪問看護って何をしてもらえるの？

訪問介護とは、ホームヘルプサービス

ともいい、**自宅**へホームヘルパーが訪問する介護保険サービスです。

訪問介護のサービス内容

- 生活援助
掃除・洗濯・調理・買い物といった家事等の支援
- 身体介護
食事・排せつ・入浴の介助といった援助



訪問看護は、看護師が医師の指示に基づいて、

訪問看護ステーションなどから**自宅**へ訪問して、療養上の世話や医療処置等を行うサービスです。

訪問看護のサービス内容

- 病状の観察
- 医師の指示の基づく点滴などの医療処置
- 在宅酸素などの医療機器の管理
- 身体の清拭や入浴介助、食事・排せつの介助などの他に**家族等の相談**にのり、**介護方法の指導**や**認知症ケア**、**栄養面**においてのアドバイスも行います。



レスパイトケアって知ってる？

レスパイトケアとは、介護をおこなう家族が一時的に介護から離れ、休息やリフレッシュするために実施される介護サービスのことで、介護をする方のためのケア = “一休み”です。

在宅介護を行う介護者は、日々の介護で身体的な疲れだけでなく、精神的にも疲労が溜まっています。この疲れをそのままにしておくと…介護者のストレスや身体的疲労が限界に達し、介護者自身が身体を壊して、在宅介護を続けることが困難に…

対策

在宅介護をおこなう家族は介護から**一時的に離れ、自分自身の身体と心を休める時間を持つことが必要**です。

介護保険適用で受けられるレスパイトケアのサービスは、主に以下の3種類があります。

- デイサービス(通所介護)
- ショートステイ(短期入所生活介護)
- ホームヘルプ(訪問介護)



ショートステイって？

ショートステイとは、短期間 施設に宿泊し介護を受けるサービスです。

1泊～利用でき、最大**30日間**まで連続して利用することも可能です。

介護者の体調不良や入院等といった理由から**一時的に介護が困難な状態**になった場合などに活用できます。

またショートステイを利用することで

数日間介護から離れられるため、

介護者はしっかりと**休息**でき心身ともに

リフレッシュすることが可能になります。



人は誰でも一人
自分も一人
だから、
人恋しさに
温かさに焦がれる…
そこに行けば
いつも
誰かがおつて
温かさが生まれる。
そして心の縛もつれをほぐす…
そんな集いでありたい。

さわやか男性介護者の集い 会員より

発行 令和5年3月
社会福祉法人 大阪市東住吉区社会福祉協議会
東住吉区地域包括支援センター
さわやか男性介護者の集い
〒546-0031 大阪市東住吉区田辺2-10-18
電話06-6622-0055 FAX06-6622-9123