

レスパイト（休息）で介護力アップ！ さかい介護スマイル通信 Vol.7



発行/堺市介護保険課 〒590-0078 堺市堺区南瓦町 3 番 1 号 TEL.072-228-7513 FAX.072-228-7853

2017年1月 ホームページ: <http://www.city.sakai.lg.jp/>

Eメール: kaiho@city.sakai.lg.jp

堺市レスパイト事業 検索

『お節介やさかい（堺）プロジェクト』、着々と進行中！



スマイル介護ファッショ
ショールのフィナーレでモ
デルの方々と竹山市長が記念
撮影。会場が晴れやかな雰囲気
に包まれました（詳しくは
次頁に掲載）。

ものの始まりなんでも堺！

レスパイトの重要性を普及啓発するとともに介護者支援の担い手として『さかいお節介士』を養成するという全国初の取組み『お節介やさかいプロジェクト』が平成28年版厚生労働白書に掲載されました。

白書では、「さかいお節介士は、きっと行政が思いつかないような自由な発想と市民力・地域力で、様々な活動を展開してくれるだろう」と紹介されており、全国的にも熱い視線と期待が向けられています。



さかいお節介士ボランティア登録制度創設！！



認知症サポーター養成講座を受けるお節介士

平成28年4月、さかいお節介士養成講座の修了者を対象にボランティア登録制度を立ち上げました。登録者には、市が情報提供や勉強会を開くなどの支援を行い、さらなる介護者支援活動を推進しようというねらいです。

平成28年12月末現在、ボランティア登録者は108名です。

全国初！子育てと介護を同時に抱える方は“ダブルケア専用窓口”のご利用を

ダブルケアを行う人は全国で約25万人（内閣府調査）

近年、晩婚化や出産年齢の高齢化などを背景に、子育てと親の介護を同時に行う『ダブルケア』が問題になっています。堺市ではダブルケアを行う方の負担軽減や離職を防ぐため、平成28年10月に全国で初めての専用窓口を各区役所の基幹型包括支援センターに設置しました。電話での相談も可能ですので、ぜひご利用ください。



◆窓口開設時間：月～金曜日 9時～17時30分（祝日、年末年始を除く）

保健師などの専門職が対応します。

窓口名	電話番号	窓口名	電話番号	窓口名	電話番号
堺基幹型包括支援センター	228-7052	東基幹型包括支援センター	287-8730	南基幹型包括支援センター	290-1866
中基幹型包括支援センター	270-8268	西基幹型包括支援センター	275-0009	北基幹型包括支援センター	258-6886
美原基幹型包括支援センター	361-1950				

レスパイトとは…「介護者の休息」という意味です。堺市では、「在宅介護を続けるためには、一時介護から離れてリフレッシュすることが大切だ」という考え方を広く知っていただき、介護者の方が気兼ねなく休める社会をめざしています。

介護する人・される人にとびきりの時間を！『スマイル介護ファッションショー』

10月22日に堺市役所で「第5回 さかい介護スマイルデイ」が開催されました。第1部は「スマイル介護ファッションショー」。要介護の方でも着脱しやすいユニバーサルデザインの衣装や自作の衣装を身にまとい、介護する方と介護される方がレッドカーペットに登場しました。

プロのメイクとヘアセットでとびきりのおしゃれをしたモデルさんのいきいきとした嬉しそうな表情に、観客のみなさんからたくさんのエールや拍手が贈られました。



仲良し夫妻でのご参加♪肩をオープンにできるジャンパースカートは腕を通さずに着られます。



親子そろって自作の衣装で登場！



お孫さんのエスコートで登場。ウェディングドレスはリボンの編み上げで、幅の調節が可能。



お母さんは自作の衣装で。娘さん着用のチュールのボンチョは、前後を入れ替えれば車いすの方も着やすいデザイン。



リフォームシャツとおしゃれなハットを身に着けて、仲良し親子3世代♪



ヨーロッパのお姫様のようなお二人。車いす用のエプロンタイプのドレスは車いすの上でふっくらとなるように、スカートの裏にクッションがついています。



お母さんは自作の衣装。息子さんは伸縮性の良いジャージ素材を加えたシャツにワンタッチのネクタイで登場。



お二人の職場だった教会での結婚式を再現。ドレスは車いす用に軽い前身頃だけのエプロンタイプ。



旅行が趣味だったご夫妻。スカートはタイの民族衣装で、筒型に縫った布をウエストのゴムベルトで折り返して着用するので簡単にサイズ調節が可能。

今回のファッションショーの目的は介護者のレスパイトです。

モデルご家族に楽しいひと時を過ごしていただくために、当日は、司会やエスコート役等お節介士が様々な場面でサポートしました。



出番まで出演者と会話をしながら緊張をほぐすお節介士（右上）

《モデルご家族の声》 普段介護している時には見ることができない表情が見られて、とても嬉しかったです。

《観客の声》 みなさん輝いてステキでした。介護者を応援したい気持ちで一杯になりました。

《お節介士の声》 モデルご家族が笑顔になるお手伝いができたことが一番嬉しかったです。

◆◆◆ コラム — 介護もアイデアと工夫で幸せに — ◆◆◆

西区にお住まいの森尾さんは、進行性神経難病のために呼吸器をつけてベッド上で生活する夫の介護をしています。一昨年、息子さんが結婚された時のこと・・・

「夫は結婚式当日は病院に預けられるだろうと思っていたようですが、呼吸器を付けていても着用できるようモーニングをリフォーム。『結婚式なのでご縁が切れないように決して切らない！』と、縫い目を一つ一つほどいて仕上げました。モーニング姿の夫とともに、息子の晴れ姿を見ることができました。介護も工夫次第で幸せに結びつきますよ！」と、楽しそうに語っていただきました。

車いす・衣装・シューズ・ウィッグ・ブークなどを提供いただいた企業の皆様、ヘアメイク・コーディネート・着付けなど様々な協力をいただいたお節介士の皆様、本当にありがとうございました。

人生のラストに「笑い」と「生きがい」を！ 介護エンターティナー 石田 竜生さん

スマイルデイ第2部では、NHK テレビ番組「おはよう関西」にも出演された、作業療法士の石田竜生さんに講演をいただきました。石田さんは、介護現場を「笑い」でいっぱいにと、リハビリ体操に笑いを取り入れたボランティア活動やセミナーを日本全国で開催されています。

誰もが不安を抱く『介護』について、時に笑いを交えて明るく向き合う石田さんの講演に、観客のみなさんは熱心に聞き入っていました。また、笑いの体操やリハビリ体操では、石田さんと観客のみなさんが一体となって、会場は大いに盛り上がりました。



石田 竜生 (いしだ たつき)

介護エンターティナー
作業療法士
ケアマネジャー
芸人



百聞は一見にしかず！！ さかいお節介士による施設見学会レポート

◆◆◆ ハートピア堺・懐かしミュージアム ふらっと三宝 ◆◆◆

7月5日・6日に、社会福祉法人 堺福祉会が運営する特別養護老人ホーム ハートピア堺（堺区海山町）を17名のさかいお節介士が見学しました。

施設長の古川英宏さんから施設概要の説明を受けた後、実際に施設内を回り、居室の様子や「懐かしスペース」、寺子屋形式で授業を受けたりできる「学びの場」を見学しました。昼食後、同施設が地域の事業所等と協力して運営する「懐かしミュージアム ふらっと三宝」を訪問しました。



古川施設長の説明を熱心に聞くお節介士



懐かしスペース

施設内には昭和時代の電話や看板等が随所に散りばめられています。利用者の方たちは、懐かしい気持ちになります。



利用者の方がおいしく食べられるように、食材の形状を残したまま柔らかくしたり、陶器の食器を使用する等の工夫がされています。また、食事の際には、家庭の雰囲気と変わらないようお盆からおろしてテーブルに並べられます。



開所日時等については、ハートピア堺までお問い合わせください。TEL:072-222-8080

「懐かしミュージアム ふらっと三宝（堺区三宝町5丁277-1）」は、ハートピア堺から歩いて5分ほど。昭和を伝承する空間を通じて、地域がゆるくつながるような「場」作りをめざして平成28年5月に開設されました。

文化住宅の2室を利用したミュージアムの中にも、昭和を感じさせる道具やおもちゃ、家電の数々。1室はサロンになっており、三宝校区の方々が休憩したり、高齢者の方が持参したお弁当を食べたりできる場所となっています。クラフト作りや体操など楽しい催しでにぎわっているそう。また、高齢者に関する相談に専門家が応じてくれます。

◆◆◆◆ 高齢者生活支援住宅 美樹の園 ◆◆◆◆

8月24日・25日に、高齢者生活支援住宅 美樹の園（南区榎塚台）を訪問しました。ここは、府営住宅の7戸を改修し、各部屋にテレビや冷蔵庫等を備え付けたサポート付きの賃貸住宅で、身の回りの日用品や着替え等を持参すればすぐに生活できるようになっています。60歳以上の方が対象で、ご家族の旅行時や遠方からの来客にも利用されているそう。

運営主体の社会福祉法人 美木多園の理事長・西尾正敏さんと高齢者生活支援住宅管理者の林直樹さんは、「住まいは暮らしの中心。介護施設と在宅の中間のような高齢者生活支援住宅を活用していただき、住み慣れた地域で暮らし続けてもらいたい」と取り組みへの思いを語ってくれました。



外見とのギャップにびっくり！



7戸それぞれ趣が異なる内装は、大学生が設計。まるで自分の家にいるような雰囲気



管理栄養士・橋本通子さんの指導によるヘルシーランチ

高齢者生活支援住宅や榎塚台レストランは、「泉北ほっとけないネットワーク」の取り組みです。高齢化が進む榎塚台地区では、行政、大学、地元の自治会、NPO、福祉機関が連携したネットワークを立ち上げ、地域資源をつなげて活かし、援助が必要な方が安心して暮らせるような仕組みを作っています。

<問い合わせ先>

高齢者生活支援住宅 美樹の園
TEL:072-284-2012

高齢者生活支援住宅から歩いて5分ほどの所にある近隣センターの空店舗を活用した「榎塚台レストラン」では、地元の食材を使い、地元の方による食事の提供や弁当の配達など、地域の食を支え、憩いの場ともなっています。また、毎月第4金曜の午後2～4時に「介護者同士のよりあい所」を開いています（臨時休あり）。

介護家族のための認知症の基礎知識

認知症の方を介護するご家族の不安を解消し、在宅介護を行うためのヒントとなるよう、浅香山病院認知症疾患医療センター長・釜江和恵さんによる講演やパネルディスカッションを行う市民講座が9月に開催され、さかいお節介士が多数参加しました。

認知症になっても最後まで自宅で暮らすためには、① ご本人の希望を知っておくこと、② 病気の特徴と進行の仕方を知っておくこと、③ このあと数か月間に何が起きるのかの情報を前もって得ておくこと等が大事になってきます。

例えば、脳血管性認知症（脳梗塞が原因の認知症）の方について紹介しますと、脳卒中で倒れたことがなくても高血圧や糖尿病などがあれば、60歳位から小さい脳梗塞が増えてきて、元気がなくなったり、しゃべりにくくなったりと症状が進み、物忘れが始まってきたりします。

そして、外出を誘われてもやる気が出ず、家でゴロゴロして夜に寝られなくなる『昼夜逆転』が2か月ほど続くと、常に寝ぼけた状態になり、認知症が進んだような感じになります。治療としては一番に、昼間活動できるようにリズムをつけてあげることです。デイサービスに行くなど、できるだけ家でゴロゴロしないようにすることが大切です。

【浅香山病院 認知症疾患医療センター長・釜江和恵さんの講演より】

