

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.5



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
2015年9月 ホームページ: <http://www.city.sakai.lg.jp/kenko/fukushikaigo/kaigo/kaigohoken/kazokushien/index.html>
Eメール: kaiho@city.sakai.lg.jp

『お節介やさかいプロジェクト』スタート!!

『さかいお節介士』になりませんか?

『介護』は突然ふりかかってくる。調べる時間もなく、何をすればよいのか分からない…そんな時、身近な人が介護のことをよく知るお節介さんだったら、安心しませんか。

堺市では、先の見えない介護を続けるために、介護者の息抜き(レスパイト)をサポートする『お節介やさかいプロジェクト』を今年度からスタート。その一つとして、『さかいお節介士』の養成講座を始め、すでに96人のさかいお節介士が誕生しています。受講者は、介護職員さん、民生委員さん、老人クラブの会長さん、家族介護者の会の方、介護経験を生かしたい方など様々。お住まいの地域で介護者がホッとできるカフェを開いたり、介護中のサークル仲間の相談に乗ったり、自分なりの活動を始めています。

さかいお節介士養成講座

- ▶ **開催予定** ※各日先着30人・広報さかいで募集
9月29日(火) 13:30~16:30(東区役所)
12月9日(水) 13:00~16:00(北区役所)
- ▶ **講座内容**
 - * さかいお節介士の役割・心得
 - * 介護保険を利用する前の準備と利用のポイント
 - * もしかしたら認知症?
 - * 介護と高齢者の住まい
 - * 介護生活にかかる費用と保険外サービスなど

さかいお節介士さんは、家族と同じ視点に立って、専門用語を使わずに世間話の延長で情報提供をしましょう!!

あなたも、さかいお節介士になって、身近な介護者の方を応援しませんか?



Q. さかいお節介士って?

A. 介護者の方がホッとひと息(レスパイト)できるように、『介護』の基本的な知識や介護者支援について学び、身近にいる介護者への声かけやちょっとした手助けをする応援者です。

Q. さかいお節介士になるには?

A. 広報さかいで参加者を募集します。3時間の講座を受講いただいた後、別途学習会に参加いただきます。

Q. どんな活動をするのですか?

A. 「介護者支援」と聞けばハードルが高いように思われますが、介護者ご本人を知る方だからできる『お節介』があります。
お節介その1「窓口までの道案内」
お節介その2「身近な人が声をかける」
お節介その3「お節介と思っても見守り続ける」

できる事をできる範囲で取り組みましょう!!

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。



さかいお節介士の活動紹介

レスパイト（介護者の休息）を考える会

レスパイトを考える会（代表：さかいお節介士・永重史郎さん）では、介護者にリフレッシュしてもらいたい、介護について知ってもらいたい、そして地域での支え合いにつなげたいという思いで、介護のことを語り合う「レスパイトカフェ」を開いています。

- *介護について、相談先を知りたいです。
- *独居になった時、在宅で介護が受けられるか不安。
- *男性は「介護」について話したがない。
- *この企画を続けてほしい、もっと話したい。
- *カフェが日常の井戸端会議的な場になればいいな。
- *私自身を理解してもらえ、世界が広がりました。

レスパイトカフェ in 中区役所



フルートアンサンブル「カンタービレ」の演奏



レスパイトカフェ in 深井東町自治会（中区）

いつものふれあい喫茶が、レスパイトカフェに変身。参加者48人のうち、最初に介護していると答えた方は4人だったのが、終わりには11人に。介護していることを打ち明けられて、気持ちが楽になったという声がありました。

- *自分の近所に介護者がいることがわかったので、声かけやお手伝いをしたいです。
- *子どもに迷惑をかけたくないので、元気でいられるようがんばりたいです。
- *ゲートボール仲間が認知症の夫の世話を手伝ってくれ、相談にも乗ってくれて安心。周りに打ち明けて、助けを求めるのが一番!!

情報発信『ゆるりぽっど』



さかいお節介士の上野禎実さん【左】と高野有之さん【右】が介護者のレスパイトのためにインター

ネットラジオ番組『ゆるりぽっど』を立ち上げ、お役立ち情報を発信。毎回、介護職員をはじめ、司法書士やハーモニカ奏者まで多様な専門家、介護家族の方などをゲストに招いて、身近な介護の話題について楽しく、わかりやすく語ってくれています。6月から新メンバー（久保さん、鈴木さん）を迎え、4名体制でスタート。「介護に関わる方々とさかいお節介士とのつなぎ役になりたい」という頼もしいお二人です。

パソコンなどで『ゆるりぽっど』を検索すれば、番組を聴くことができます。

レスパイトサポートチーム

レスパイトカフェ in 原山台校区福祉委員会（南区）

堺市のレスパイト事業への協力ボランティアとして3年前に結成された同チームは、地域とのコラボカフェも開催。インストラクターによる介護予防ストレッチや介護相談など盛りだくさんでした。



- *家族が退院したら、家で見てあげたいけれど、グループホームの入所と迷っています。
- *一人暮らしですが、引っ越して間もないので不安です。



私たちにできるレスパイト（日本エルダーライフ協会代表理事・柴本美佐代さん）

「さかいお節介士養成講座」の講師である一般社団法人日本エルダーライフ協会代表理事・柴本美佐代さん【写真】が、レスパイトカフェ in 中区役所で講演しました。



介護者に心の休息を!!

介護者の方は、一日でも長生きしてほしいと思う反面、こんな生活がいつまで続くのだろうと葛藤しています。介護保険のデイサービスやショートステイは身体の休息を与えてくれても、心はなかなか休めていません。

自分のことで精一杯の時は人を気遣えません。優しくしてあげたいと思っているのにイライラしてしまう。その感情が自分に向いたら「介護うつ」、外に向いたら「虐待」となってしまいます。そうならないためにも周りに支える方が必要です。

なぜ、お節介のススメか？

『介護』はプライベートなことです。どんなに辛くても、話せる相手は限られています。誰にも話せないでいる方がたくさんいます。

友達で、ご近所で、介護している人がいたら、「あなたは元気？」「しんどくない？」と声かけをしてください。気遣ってくれる人がいることが、心の休息になります。

介護者の方は自分からは話を切り出せないで、ぜひ日常会話のなかで『介護』を話題にしてください。介護者の話を聴くことは、自分が将来、介護者になった時にも役立ちます。

私はよく「お節介しても訴えられることはありません。最悪嫌われるだけですよ！」と言います。皆さん、ぜひ介護者の休息のために何ができるのかを考えてください。



お知らせ

★お節介やさかいプロジェクト★

第4回さかい介護スマイルデイ 10月24日(土) 14~16時 in 堺市役所

14:00~14:45 スマイル介護ファッションショー

普段は介護に追われ、ご自身のことは後回しになっている介護者の方が素敵に変身し、介護を受けている方と一緒にモデルとなって登場します。

化粧やヘアセット、衣装の用意、当日の介助などは、お節介士にお任せ!! みんなで作る上げるファッションショーを盛り上げるのは観客の皆さんです。ご声援をお待ちしています。



15:00~16:00 講演『笑って 笑って お元気に!』&落語（笑福亭學光さん）



笑福亭學光さん

『お笑い福祉士』の創設者がついに登場!!

笑福亭學光さんは、銀行マンから転身した異色派の落語家で、『お笑い福祉士』の活動もされています。お笑い福祉士とは、福祉施設などを訪問して笑いを届けるボランティア芸人の資格です。學光さんが認定を始めて12年。すでに300人以上のお笑い福祉士が活躍中。

學光さんいわく「“笑い”とは、悲しいとき、辛いとき、悩んでいるときにこそ必要なモノ」。お笑い福祉士が、人と人とをつなぐ架け橋になることを願って活動を続けています。



昨年のさかい介護スマイルデイに出演いただいた千里亭だし吉さんも『お笑い福祉士』です。

同時開催

第63回堺市社会福祉大会 第13回さかいボランティア・市民活動フェスティバル
10月24日(土)10~16時 堺市総合福祉会館（堺区南瓦町2-1） 主催：堺市社会福祉協議会

昨年 11 月 29 日、おおとりウイングス（西区）で行われた第3回さかい介護スマイルデーで、日本福祉用具供給協会大阪ブロックの皆さんが、福祉用具の活用について寸劇を交えて、次のとおり紹介してくれました。

福祉用具のレンタル

介護保険には、福祉用具のレンタルというサービスがあります。利用する場合は、担当のケアマネジャーにご相談ください。福祉用具専門相談員がご本人の身体の状態や介護者の状況、家の環境に適した福祉用具を選ぶお手伝いをしてくれます。納品時には用具の使い方や注意点の説明などを行います。多くの事業所では必要に応じてお試し期間を設けています。

電動ベッドの機能について

電動ベッドには、大きく分けて3種類あります。

- ① 1 モーター：背上げ機能付き。
- ② 2 モーター：①に加え、高さ調整機能付き。
- ③ 3 モーター：②に加え、脚上げ機能付き。



背や脚を自動で上下させてくれるんだ!!



3モーターベッド

約2m×1m のスペースがあれば設置可。細かく分解できるので、間口や廊下が狭くても搬入できます。

最新の3モーターベッドはなかなかの優れもの。平坦な状態から背中だけを起こすとお腹が窮屈になりますが、脚を自動で下げてくれ、イスに座っているような自然な姿勢が取れるので、今までのベッド生活では天井方向に向かいがちだった視線が生活空間に向きやすくなり、一気に視界が広がります。

また、上半身を起こす前に、脚を上げることで上半身のずり落ちの防止や脚のむくみ解消に役立ちます。



事故に注意を！

小さなお子さんがベッドの下に潜り込んだり、ベッドの柵などに手や足を挟んだりしないよう注意してください。

上手に選んで、介護負担の軽減を！！

ベッドは「寝具」でもあります。1日の3分の1以上をベッド上で過ごすのですから、寝心地も大事。マットレスの硬さや機能も選択のポイントです。

また、最近の電動ベッドは昇降の幅が広く、ご本人が立ち座りしやすい高さに調整できるのはもちろん、低くすると転落の心配が軽減でき、高くすると介護者が腰をかがめずに介護できるので、腰痛の予防にもなります。

ご本人が一人でできるようになることで自信となり、生活意欲の向上につながります。福祉用具を上手に使って、いきいきとした楽しみのある生活を送りましょう。

問い合わせ先：一般社団法人 日本福祉用具供給協会 近畿支部 大阪ブロック事務局
TEL.06-4304-0294

【編集後記】

『マントルソルフ』という言葉をご存じですか。マントで包み込むようなケアという意味のオランダ語です。介護保険の生みの親のオランダでは、身近な人同士の支え合いの輪（マントルソルフ）が広がっています。

例えば、自治体のサポートセンターからの働きかけで、集合住宅の上の階に住む方が、下の階の方の自宅に訪問して、コーヒーを飲みながら話し相手になったり、車いすを押して散歩に出かけたりしてくれます。その間、ご家族はレスパイトできているそうです。

堺市レスパイト事業が4年目に突入。新たにスタートした『お節介やさかいプロジェクト』が地域での支え合いの輪を広げ、介護者の方にホッとひと息できるひとときが届けられることを願っています。