

【発行日】平成 22 年 2 月 1 日【編集・発行】横浜市桂台地域ケアプラザ【発行責任者】石塚 淳

HPアドレス:<http://www.katuradai.com>

昨年より「横浜市第2期地域福祉保健計画」（平成 22 年～27 年）の策定作業が進められてきました。それにもない6月から、それぞれの地区で「地域社会全体で福祉保健課題に取り組み、支えあっていく仕組みづくり」を構築していくために、話しあいが行われてきました。桂台地域ケアプラザでは、「上郷西地区」と「本郷中央地区」の策定会議に加わらせていただきました。それぞれで出された課題について簡単にご紹介いたします。

『上郷西地区地域福祉保健計画』①みんなに届くまちの情報～分かり易く伝えます～ ②地域交流の場の拡充と地域デビューのきっかけづくり ③災害へ備えよう！

『本郷中央地区地域福祉保健計画』①情報発信 ②担い手の発掘 ③地区にあった要援護者の支援体制 ④健康づくり ⑤交通利便性の低下により生じるニーズへの対応

これらの課題を中心に、各地区で推進し実践していくこととなります。今後ケアプラザとしても地域の皆様と一緒にこれらの計画を推進していきますのでどうぞよろしくお願い致します。

第8回春のほのぼの交流会

～世代を超えて

みんなで楽しもう～

地域で活躍されている様々なグループと一緒に今年も手作りの音楽会と展示会を開催します。皆様どうぞお誘い合わせのうえ、遊びにお出かけ下さい！

日時:平成 22 年 2 月 21 日(日)

展示会 (観覧自由)



内容：鎌倉彫、デコパージュ、写真、書道、アクリル絵画、陶芸、フラワーアレンジメント、プラネタリウム、パッチワーク等 ※ハンドクラフトの体験もあります。

時間：11 時 00 分～16 時 00 分

音楽会 (参加申込制)

内容：tomoko(シンガーソングライター)
栄クラシックバレエ教室 (子どもたちによる発表)
SAKAEKOTOアンサンブル
落語・マジック (横浜市職員落語愛好会)

時間：13 時 00 分～15 時 30 分

定員：60 人 (音楽会の申込締切は 2/15 (月))

参加費：無料

本郷中央地区 協働福祉フォーラム

～まちづくりは人づくり～

あなたの地域のお悩み解決のヒントになる、アイデアいっぱいの取組みを紹介します。

日 時：3 月 13 日 (土)
13 時 30 分～16 時 00 分

内 容：

- ①本郷中央地区地域福祉保健計画について
- ②本郷中央地区自治会訪問からの報告
- ③自治会町内会の福祉活動の取組み発表

湘南桂台自治会/公田町団地自治会/フローラ桂台自治会

会 場：本郷地区センター 2F 大集会室
申込締切：3/1 (月)

龍先生のご健康相談

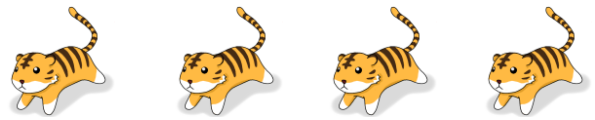
協力医で内科医の龍先生による、無料の健康相談を行なっています。身近な病気の相談など丁寧に対応して下さいます。(予約優先)

協力医：龍 覚先生 (上郷医院 院長)

日 時：第 2、第 4 金
13 時半～15 時

場 所：桂台地域ケアプラザ 相談室





地域のみなさま、寒中お見舞い申し上げます。

私たち地域包括支援センターは今年も地域の皆様との出会いを大切に、一緒に誰もが安心して暮らせる街づくりのお手伝いをさせていただきたいと思っております。その一環として、この紙面を通して身近な暮らしの中で役立つ福祉や保健の情報を発信してまいります。今後ともどうぞよろしくをお願いいたします。（地域包括支援センター職員一同）

講演会レポート

地域で見守る、仲間と支える、男性介護者の輪

最近介護の中でも「男性介護者」という言葉を良く耳にするようになりました。今でも主に介護する方は女性が多いのが現状ですがその一方、介護をする男性も増えています。

こうした中、昨年暮れに「**地域で見守る!仲間と支える!男性介護の輪**」というテーマで講演会が開かれました。講師に立ったのは神奈川保健福祉大学の太田貞司先生、認知症の家族の会神奈川県支部代表の杉山孝博医師、そして認知症の奥様を介護している家族のお二人でした。今回はその講演会の一部をご紹介します。

《講師のお話から》

ここ 10 年で介護サービスの量は急速に増えてきましたが、「介護」は介護保険制度や公的なサービスだけで支えられるものではなく、やはりそのベースに家族の支えがあります。今改めて家族の介護や家族の果たす役割を考えていくことが大切になってきています。（太田先生のお話から）

男性介護者が増えている?!

すでに介護は女性がするものという考え方は変化しています。1990 年頃は男性介護者の比率が全体の 15~17%しかありませんでした。しかし 2009 年末には 34%と、約 20 年間で倍増しており男性の介護が特別なことではなくなってきています。この背景にあるものとして次のことが考えられます。「女性の社会進出率が高くなったことに加え、核家族化が進行した結果、配偶者が介護をするケースが増えた」また、「介護保険などのサービスがたくさん利用できるようになり、比較的男性が苦手な家事（ヘルパー、配食サービス、コンビニなど）、特に食事作りが容易になり、誰でも介護をし、介護をされる時代になった」ということです。（杉山先生のお話から）



お二人の話に共通していたことは、「介護をする人、される人」を孤立させないことが大切であり、「そのために何が必要か?」を地域で考えることがこの課題を解決するカギになるということでした。

続いての講演は、男性介護者のお二人によるご自身の介護体験でした。

男性による介護の“強み”と“難しさ”

介護をする中で、なにより炊事、洗濯、調理など家事に関わるが大変でした。いかに、今まで何もしてこなかったことが身に染みしました。今やホームヘルプサービスが充実してきたと言っても、家事は365日、休みなく毎日のことになりますので、慣れない家事に介護とその大変さは想像以上の難題でした。また、排泄の介護をした時には妻と自分のプライドが傷つくようで抵抗があり、心を痛めました。下着やおむつを買いに行くのも恥ずかしく、慣れるまでは大変でした。気持ちが変わったのは、介護を仕事として心得たときでした。妻を支える大切な仕事だと思えたら、しんどさが幾分軽くなりました。前を向いてやり始めると体力はあるし、介護の工夫や勉強をしたくなりました。（お二人の体験談から）

「家族会」が果たす役割

そして、お二人がともに話されたことは、「家族会との関わりが、かけがえのない支えになった」ということでした。

「定年後の生活は、夫婦で、いろいろなものを楽しもうとバラ色の生活を考えていたら、急に認知症の介護となってしまうというギャップは、計り知れない出来事だった…」

「認知症の家族の介護は、経験がないとまったくわからないため、親しい友人や近所に人などに話しても、つらい状況や気持ちをわかってもらえず、いっそう孤独が増した…」

このような体験をされた彼らにとって、同じ思いが共有できる家族会は、自分の気持ちを正直に打ちあけられる場であり、何度も救われたそうです。



杉山先生は、「家族会は、認知症のご本人や介護者を励まし、安心、安らぎを与える存在としてある。それだけではなく、国や自治体に対して要望書の提出などの活動を通して、認知症の介護の問題を社会に提言してきた大切な役割がある」とお話されました。

また、太田先生は「今までに出会った男性介護者は、家族会などの活動の中で、役割や意義を感じて活動される方が多かった」と話されていました。

そして、家族会で活動されているお二人も、「今日のような場で、自分の介護体験を話すことができ、一人でもいいから誰かの役にたったり、また会として行政への提言などを行ったりすることで社会と認知症の方とその家族の架け橋になればありがたい」と話されていました。

講演を聴講して

今回の講演会に参加して、介護者が集まり気持ちを共有できる場所としての家族会の大切さを改めて学びました。また、男性の介護に関する報道はネガティブなものが多い中、エネルギーに介護体験の辛さや喜びを話してくださる家族会の方々の姿からは、エネルギーをもらいました。（富永）

身近な場所で、介護について学んで、考えてみませんか？

講演会・学習会のご案内

前ページで男性介護者についての講演会を取り上げましたが、身近な場所で介護や高齢者の福祉について学ぶ機会はたくさんあります。今回は近く予定されている講座を2つご紹介します。

栄区役所からのご案内

「認知症の理解と介護のポイント」

認知症という病気を正しく理解することが、よりよい介護につながります。『認知症を理解するための8大原則・1法則』を考案した杉山孝博先生をお迎えし、認知症になってもその人らしく安心して生活できるヒントを学んでみませんか。

日時：平成22年3月1日（月）14：30～16：30

会場：栄公会堂 2階1号会議室

対象：市民の方、100名程度

申込：電話又はFAXで下記へ



講師：杉山 孝博 先生

川崎幸クリニック院長、(社団)認知症の人と家族の会副代表理事

東大医学部卒。地域医療に取り組むために、川崎幸病院に勤務し、1987年に副院長就任。1998年からは川崎幸クリニック院長として地域医療に取り組む。

その一方で、(社団)認知症の人と家族の会の活動にも精力的に取り組み、現在全国副代表理事と神奈川県支部代表をつとめる。著書に「杉山孝博 Dr.の『認知症の理解と援助』」「家族が認知症になったら読む本」等多数。

問合せ・申込先 栄区福祉保健センター 高齢支援課高齢者支援担当

【電話】045(894)8415 【FAX】045(893)3083



桂台地域ケアプラザからのご案内

「平成21年度介護者教室 みんなで学ぼう、介護のいろいろ」

身内の方を介護するようになったら、自分自身に介護が必要になったら、そんな時に役立つ知識や情報を得ていただくための講座を企画いたしました。いざ、という時の備えとして、介護のことを学びきっかけにいただければと思います

日程	テーマ	講師
2月10日（水）	ご存知ですか？介護保険の利用のしかた	区役所ケースワーカー ケアマネジャー 他
2月17日（水）	在宅で療養しながら暮らすための支援について	訪問看護師、訪問介護員、 ケアマネジャー 他
2月24日（水）	地域の中で助け合って暮らす、とは ～認知症の方との関わりをとおして～	デイサービス職員 介護をされている家族の方 他

【時間】 すべて 13：30～15：30 【会場】 桂台地域ケアプラザ多目的ホール

問合せ・申込先 桂台地域ケアプラザ地域包括支援センター 045(897)1111