ほっと 介護者のできる手帳

目　次

●目次　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　P 1
●はじめて介護をする方へ　・・・・・・・・・・・・・　P 2
●介護体験事例集　・・・・・・・・・・・・・・・・　P 3～10
●ほっとできるメッセージ　・・・・・・・・・・P 11～12
●健康について　・・・・・・・・・・・・・・・・P 13～14
●体調の記録　・・・・・・・・・・・・・・・・・P 15～16
●こんな楽しみつくってみては　・・・・・・・P 17～18
●災害時の対応　・・・・・・・・・・・・・・・・P 19～22
●こんな時どうしよう Q & A　・・・・・・・P 23～24
●交流の場　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　P 25
●相談窓口　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　P 26
●メモ　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P 27～28

はじめて介護をする方へ

介護に追われて、自分の健康は後回しにしていませんか？

初めての慣れない介護で、知らないうちに疲れやストレスがたまっている方も多いかと思います。

この手帳を手に取られた方が、少しでも前向きに頑張りすぎない介護をしていただけるお手伝いができれば幸いです。

がんばりすぎないで
まあいっか～ぐらいが
ちょうどいい。

介護体験事例集

介護者の方はどのようなことで悩み、どのような気持ちを抱えているのでしょうか。介護の仕方にこれが絶対正しいというものはありません。自分に合った介護でいいのです。事例が何かのヒントになればと思います。

『話す勇気をもって』

認知症の母を介護する60代長男夫婦

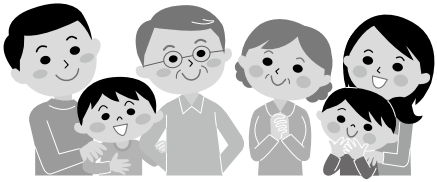
一緒に暮らす母の足腰はしっかりとしている。元々農業をしており、花や野菜の仕事に携わっていた。私と妻は日中農業、母は家で軽作業を手伝ってくれていた。

母は、日中ひとり歩きをすることが増え、近所の人の畑から花や野菜を勝手に持ってくることがあった。警察のお世話になることもしばしば。家族も疲労困憊になっていた。

ある時、野菜の持ち主の家に妻が謝りに行った際、認知症で困っていることを話した。すると、その家の人から「何かおかしいと思っていたけど、どう声をかけたらいいかわからなかった」と言われた。心のつかえがすっと取れたような気がして楽になった。

それから近所の方にも話すと、みんなが理解してくれ、母が通った時には連絡をくれるようになった。これまでの負担が軽減され、母も自由に最期まで自宅で暮らすことができた。

あの時ふとした会話から困りごとを話したことで、とても楽になった。困ったら考え込まず、周りの人に話す勇気を持って欲しい。



『もう少し優しくしたい気持ちはあったが・・・』

認知症が進行する義母を介護した40代女性

アルツハイマー型認知症の義母と同居していました。認知症の進行が急速に進み、夜間ひとり歩き、物の紛失、昼夜逆転、家族への被害妄想が頻回となり、自分たちの生活リズムが大きく崩れていきました。特にひとり歩きで警察に保護された時は、自分の介護不足を責められているような気持ちになり、何とも言えない腹立たしさがありました。

週４回のデイサービスと週末のショートステイを利用するものの、家族と義母との間に距離ができはじめ、受験を控えた娘も義母を避けるようになりました。本当は義母の病気を理解して、家族で支えるようにしていきたかったのですが、自分たちの生活や仕事で精一杯で、義母を介護することができず施設入所を決めました。

安心した反面、本当はもう少し一緒に生活をして優しく支えてあげればよかったと、自分の力不足を痛感しています。

『積極的な治療終了の宣告を受けて』

父を介護した40代女性

父が４年間癌治療に通った病院の医師より「このまま治療を続けて体力を低下させてしまうより、体力が残っているうちに、美味しいものを食べ、好きなことをして、楽しい時間を過ごしませんか」と聞いた日から、ずっと以前から決めていた自宅での療養が始まった。実際には『看取り』だが、なぜか父の前では看取りという言葉は使えなかった。

母と私が父の世話をすることになるのだが、病院の医師、往診医、訪問看護師と私の約束事が１つ。母か私のどちらか一人が介護疲れで倒れることになってしまったら、直ちに自宅での療養は中断し、長年お世話になった病院に父を受け入れてもらう。これは介護を担うものにとって、とても頼もしく安心できる約束だった。治療終了宣告と同時に伝えられた余命は２ヶ月。しかし、父は医師、看護師の手厚い支援により、自宅で４ヶ月半を過ごし最期を迎えることができた。

命の終わりを意識しながら過ごしていた父の心の中は複雑であったと思うが、いなくなってしまうことが分かっている父との一緒に過ごした時間は、濃密で甘酸っぱくて、愛おしさに溢れた尊いものだった。

『仕事どころではなかった』

遠距離介護をしていた50代女性

１人暮らしの母が認知症になり、実家へ帰るたびに服や電化製品が無くなり、物盗られ妄想がでてきました。本人から仕事や夜中にひっきりなしにかかってくる電話には、わかっていても怒ってしまいました。実家から戻った次の日に警察や銀行、民生委員の方から連絡がきて、また行ったり来たりを繰り返しました。

“自分が仕事を辞めて帰るか”“こちらに引き取って、施設に入所させるか”と悩みました。弟夫婦はどうしていいかわからないからと、私にまかせっきりで、気が休まる日がなかったです。

『気持ちがあっても体がついていけない』

要介護５の夫を一人で介護している70代女性

ＡＬＳ(筋萎縮性側索硬化症)を発症し要介護５となった夫の希望で、今まで通り自宅の２階で暮らしてきました。私も７０代。体力的にも精神的にも私だけでは大変になり、ヘルパーを利用しながらなんとか生活をしてきました。しかし、だんだんと就寝や起床の介助が大変になったため、ショートステイを利用しました。一旦は体力的に楽になったのですが、夫は施設に抵抗があり、食事をしないため、食事の介助に毎日通いました。ショートステイから戻った時、私の緊張の糸が切れてもうダメ！これまで溜まっていた想いをヘルパーにぶつけてしまいました。

『片道２５０㎞の道のりを毎月通っています』

遠距離介護をする50代女性

父が亡くなり、右半身麻痺の母(要介護１)が一人暮らしをしています。同じ市内に妹が住んでいますが、私も毎月２～３泊し介護のために通っています。

最近は、筋力の衰えと認知症もあり、身の回りのことができなくなってしまいました。近所の人たちとの交流も減っています。介護保険でヘルパーと通所リハビリを利用し、家族じゃないとできないところは、妹と相談しながら分担しています。私はすぐに駆けつけることができないので妹が頼りです。

母には、できるだけ自宅で生活してもらいたいと思っていますが、妹が疲れてしまわないように自分のできることを行い、仕事と介護を続けたいと思っています。

『がんばりすぎないでほしい』

パーキンソン病の姉をそばから見守る妹　60代女性

姉はパーキンソン病を患い６年が経ち、要介護５になった。義兄は家で面倒を見たいと言い、介護と家事全般をこなしている。私は月に２回程度、通院の手伝いに行く。その時に介護サービスを利用することを何度も勧めているが・・・。

義兄は自分で面倒を見たい気持ちが強く、自宅に他人が入ることにかなりの抵抗がある。姉は義兄を想いサービス利用は遠慮する。

姉が不自由な体でも頑張っている姿、義兄が慣れない家事や姉の世話に奮闘する姿を見ていると、がんばりすぎないでほしいと強く思う。

『ボランティアで気分転換』

自傷行為のある妻を介護する70代男性

７年前に妻が認知症との診断を受けた。当初は要介護３だったが転倒を繰り返し、車椅子生活になった現在は要介護５。

「たわけ、死ね」などの暴言を吐いたり、自分や僕の手に噛みついたりする。隔週のショートステイ(月～土)と週３回のデイサービス利用で、在宅介護をしている。僕への反抗心が強く、介護に苦労しているが、介護が楽になるように家を改造したり、妻が通っているデイサービスで畑作り、施設の整備などのボランティアを楽しんで気分転換を図っている。可能な限り家で世話をしたいと思っている。

『主治医に感謝』

義母を介護した50代女性

義父が亡くなり、昼間は一人で過ごすようになった義母。可愛がっていた孫が進学で家を離れたのをきっかけに、寝られないなど体調不良を訴えるようになった。主治医に相談する度に薬の量が増え、これではいけないと思い、夫と相談して主治医を変更することにした。

新しい主治医は本人の話をじっくりと聞いてくれ、家族の意向も汲んで薬を調整してくれた。受診の度に義母の話を根気よく聞いてもらい、数年後に薬は１種類のみとなった。

ある日受診すると主治医より「神経症よりも認知症の方が勝ちましたね」との言葉。もし、最初に認知症と言われていたら、家族がどう対応したら良いのか迷っただろう。主治医の配慮に感謝している。

『本当は優しい人』

夫婦と子ども一人の３人暮らし　80代女性

夫はもの忘れもひどく、話の筋を取り違えて怒り始めたりすることがあります。夜は何回も起きます。転んでしまわないかと心配で私も一緒に起きます。転びそうな時や困っていそうな時に手伝おうとするとひどく怒る時があって、こちらもつい腹が立ってしまいます。

デイサービスの無い日は自宅で過ごしているので、私はそばにいるようにしています。ケアマネジャーに「自宅での介護を本当に頑張られていますね」と言われました。正直なところ、自宅での介護は大変です。それでも私が自宅で夫を看てあげたいと思う理由は・・・。『本当は優しい人』だからなんです。夫婦で苦楽をともにし乗り越えてきました。夫には良くしてもらったなあと今でも思います。

私も８０歳を過ぎました。でも、なるべく自宅で看てあげたいと思っています。

『ひとりにできない』

認知症の母を介護する50代女性

８０代の母はアルツハイマー型認知症で一人で暮らしています。私は日中パート仕事を終えてから訪問し、片付けや夕飯の世話をしています。最近は、冷蔵庫におかずを入れておいても自分で出すことができず、薬も飲めていません。私が訪問できない日は、デイサービスやヘルパーにお願いするようになりました。母は穏やかな性格でしばらくはこれでうまくいけると思っていたのですが・・・。

ある日訪問すると、悪臭が鼻につき、台所のシンクの中から、新聞紙に包まれた便が出てきて、それはそれは…ショックでした。母はトイレの場所さえ分からなくなっていました。その後、夜間に自宅周りをうろついていると近所からの声もあり、一人での生活は難しいと判断しました。ケアマネジャーに入所を相談し、しばらくして特別養護老人ホームに入所しました。

『「ええかげんでいい」の言葉に救われた』

認知症の母を介護する60代男性

母が認知症になり、一緒に暮らして介護をする決意をした。だが、症状が進むにつれ、今までできていた家事ができなくなっていた。

鍋を焦がすことが増え、洗濯機の使い方も分からなくなる。今まで家事をしたことがない僕が、全部の家事をしないといけない。そう思っただけで、気持ちがぐっと重たくなった。母の面倒を見るのは嫌じゃない。だけど、これからのことを考えると、どうなるか分からない不安に押しつぶされそうになった。図書館に行っても解決法は見つからない。相談する人もいない。いっそ、母と一緒に心中することまで考えた。

その時、広報なごやで家族サロンがあることを知った。最後の希望だと思い参加した。最初は馴染めなかった。でも、２回目から自分の気持ちを少し話せるようになり、３回目にはやっと参加者の話を聞けるようになった。大変なのは、自分だけじゃない。同じように悩んでいる人もいるんだ。自分の介護は間違っていないんだと感じることができた。

『ええかげんでいい』この言葉が、頑張りすぎていいた自分の心に響いた。今は母を見守りながら、そっと寄り添って一緒に生活している。

ほっとできるメッセージ

体も心も健康第一！
自分のからだと心をケアすることも
介護の一部。

自分だけの時間を持ってください
あなたはもう充分頑張っているんですから、
どうか自分を大切に。

**一人で抱え込まないで、
介護仲間をつくりましょう**

自分の気持ちを話してみて

少し気持ちが楽になるかも。
介護者の集まりに参加するのも
いいですね。

周りの人に今の状況を知ってもらいましょう

何かあった時に、会社の介護休暇取得や、
近所の協力が得られやすくなります。

健康について

介護中に倒れないように・・・
介護が一段落してから、病院通いにならないように・・・

食事はとれていますか？
自分に合った、手軽にできる方法を見つけてみましょう。
いつも手作りでなくてもいいんです。

心の安定剤
大好きなものをストックする。

食べる時間がない時もありますよね・・・
食べれる時に、食べましょう！

自分は大丈夫と思っても、身体のサインでていませんか？

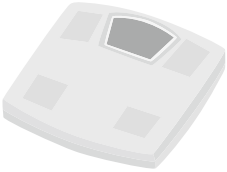
疲れたなと感じる時は身体を休めるように知らせるサインです。

疲労感

イライラ

不眠

頭痛



体重の増減

めまい

身体の変化に気付いたら…かかりつけ医に相談をしましょう。

自分の好きなことをする。
寝られるときに寝る。15分の仮眠も効果的です。

体調の記録

日	血圧	体重	睡眠	排便	今日の気持ち
1	／				
2	／				
3	／				
4	／				
5	／				
6	／				
7	／				
8	／				
9	／				
10	／				
11	／				
12	／				
13	／				
14	／				
15	／				

日	血圧	体重	睡眠	排便	今日の気持ち
16	／				
17	／				
18	／				
19	／				
20	／				
21	／				
22	／				
23	／				
24	／				
25	／				
26	／				
27	／				
28	／				
29	／				
30	／				

こんな楽しみつくってみては

色々な楽しみがあると思います。

アイスクリーム

１人でボーっとする

飲み会

ヨガ

ランニング

入浴

昼寝

映画鑑賞

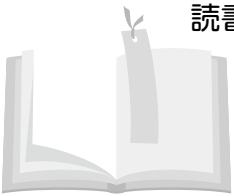
ドライブ

友人とのランチ

テレビ

ラジオ体操

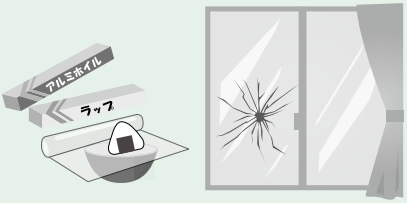
読書



カラオケ

喫茶店

災害時の対応



お皿にラップを巻いて、そのラップを交換するだけで、何度でもお皿が使えます。ラップをねじってひもにもなります。
割れたガラスの応急処置にも！

備えておくといいですよ

・入れ歯
・入れ歯洗浄剤
・予備めがね
・お薬手帳
・オムツ、パット類

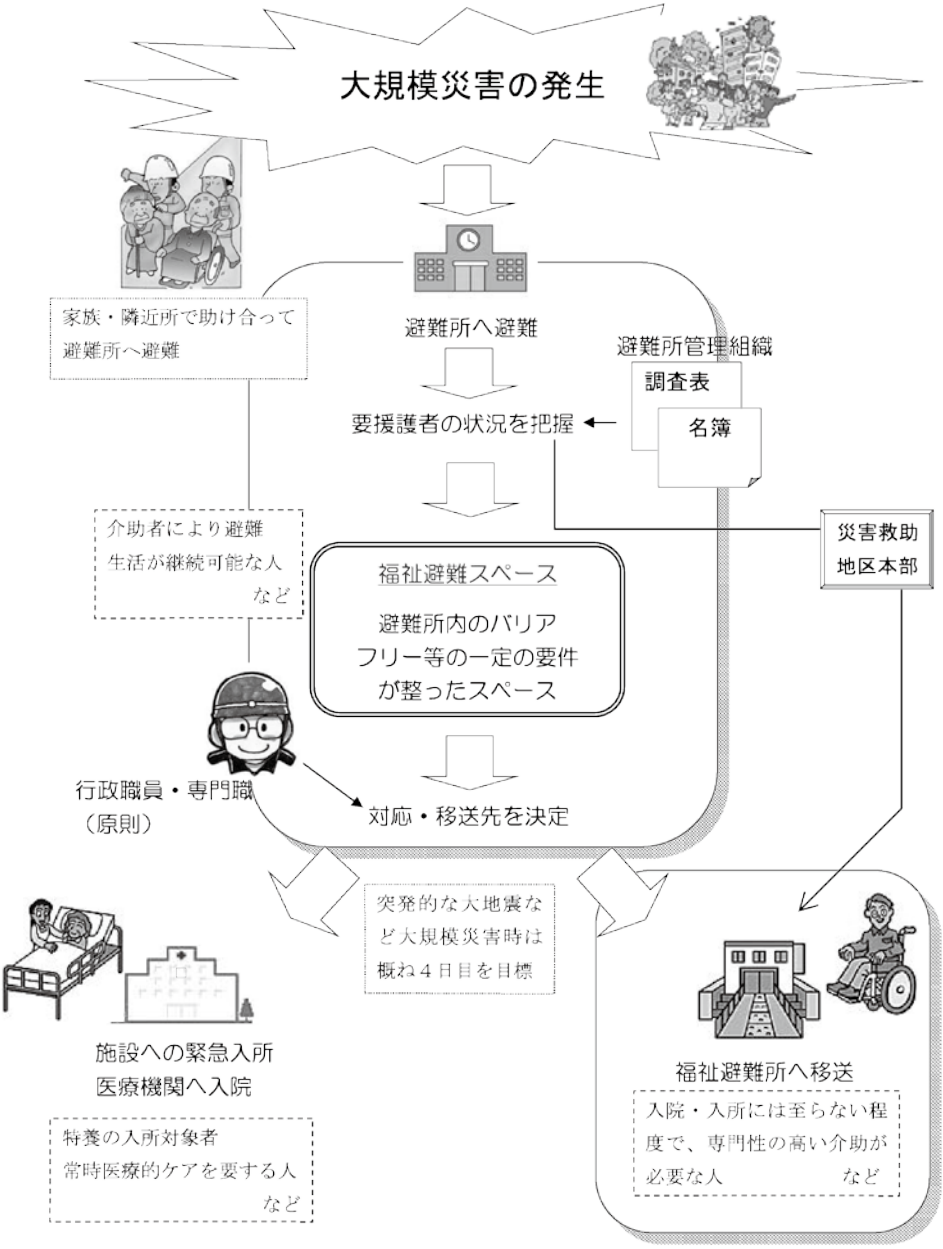
トイレに行く回数を減らそうと水分接種を控えようとしまいがちですが、それでは脱水症状を起こしてしまいます。出入り口付近にいると、トイレの手間などの精神的負担が少しでも軽減されます。

吸水シート

・トイレの時
・水がこぼれた時
・体に巻きつけると保温効果も

落ち着くこと

災害時要援護者の避難支援のイメージ

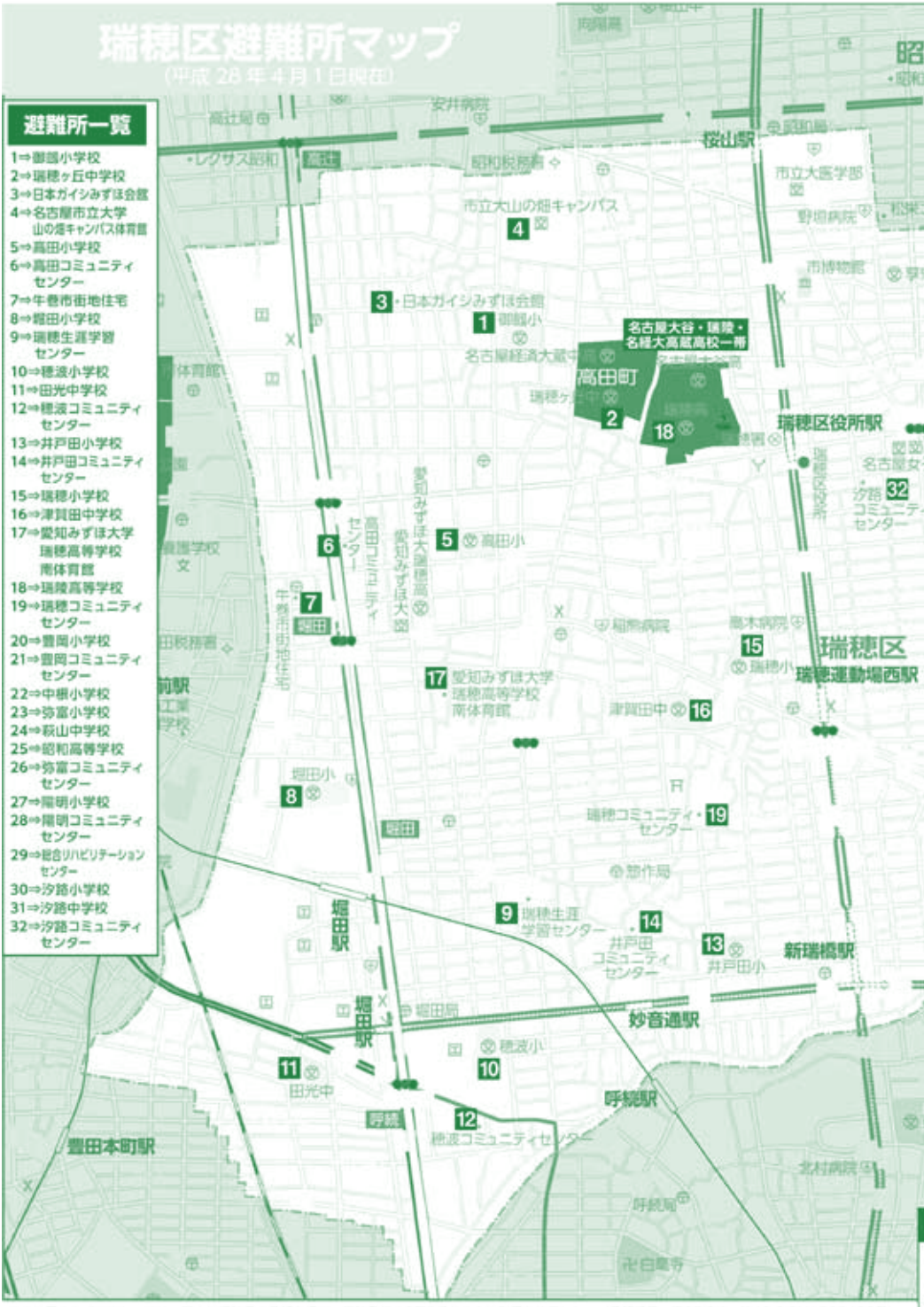


瑞穂区避難所マップ

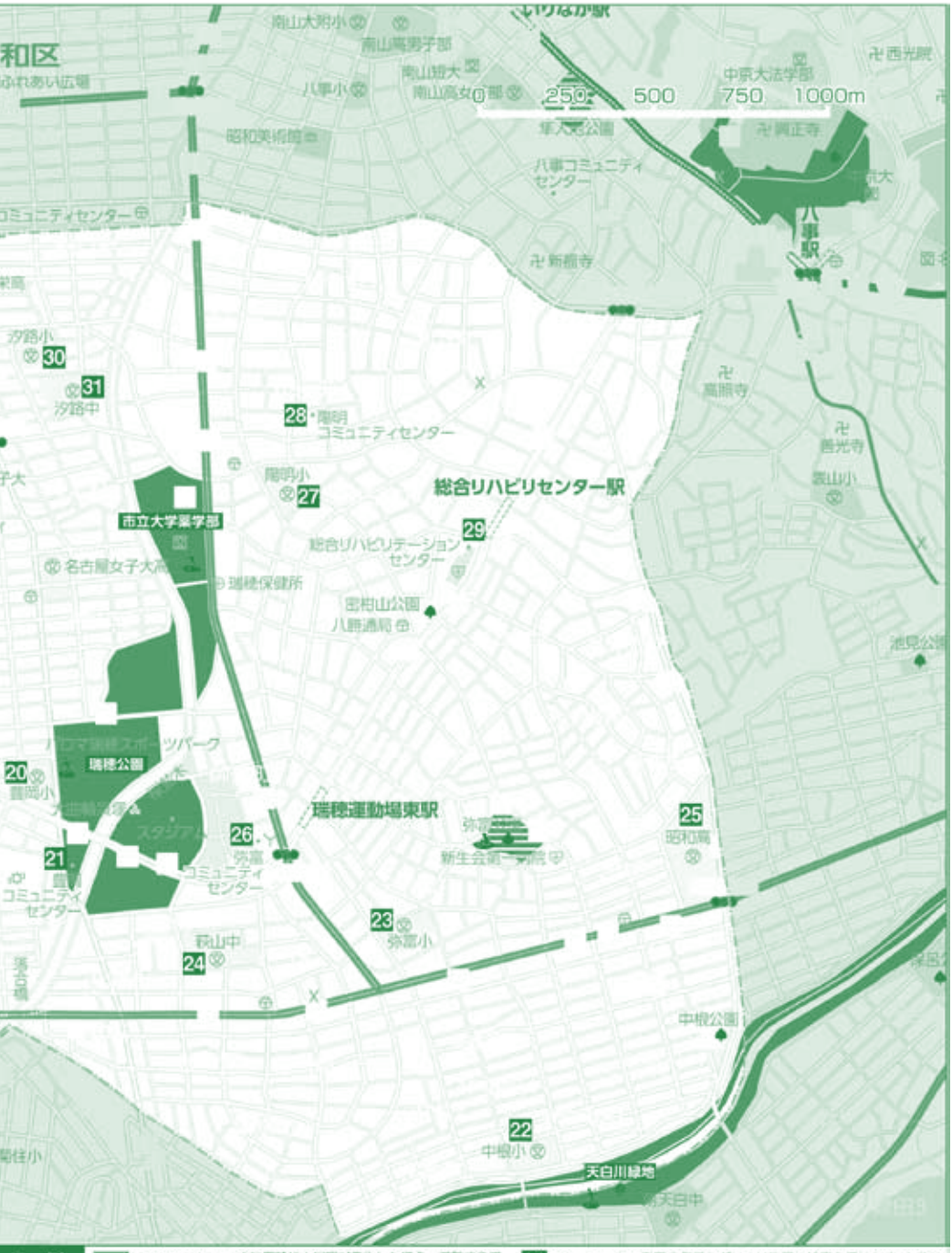
（平成 28 年 4 月 1 日現在）

避難所一覧

1⇒御剣小学校
2⇒瑞穂ヶ丘中学校
3⇒日本ガイシみずほ会館
4⇒名古屋市立大学 山の畑キャンパス体育館
5⇒高田小学校
6⇒高田コミュニティセンター
7⇒牛巻市街地住宅
8⇒堀田小学校
9⇒瑞穂生涯学習センター
10⇒穂波小学校
11⇒田光中学校
12⇒穂波コミュニティセンター
13⇒井戸田小学校
14⇒井戸田コミュニティセンター
15⇒瑞穂小学校
16⇒津賀田中学校
17⇒愛知みずほ大学 瑞穂高等学校 南体育館
18⇒瑞穂高等学校
19⇒瑞穂コミュニティセンター
20⇒豊岡小学校
21⇒豊岡コミュニティセンター
22⇒中根小学校
23⇒弥富小学校
24⇒萩山中学校
25⇒昭和高等学校
26⇒弥富コミュニティセンター
27⇒陽明小学校
28⇒陽明コミュニティセンター
29⇒総合リハビリテーションセンター
30⇒汐路小学校
31⇒汐路中学校
32⇒汐路コミュニティセンター



この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の2万5千分の1地形図を使用した。（承認番号　平27情使、第49-GISMAP35460号）



凡例

広域避難場所　大地震時に大災害が発生した場合、避難する場所です。大火災から避難者を守るための空間を有している公園等を指定しています。

一時避難場所　広域避難場所へ避難する際、一時的に避難して火災の様子をうかがう場所です。火災から避難者を守るための空間を有している公園等を指定しています。

00 避難所　家屋の倒壊などにより住居に被害を受けた方、あるいは被害を受ける恐れのある方が一時的に滞在していただくための施設です。

公衆電話　公衆電話の情報は、平成28年1月現在のものです。公衆電話は「屋外」に設置されている「終日利用可」の情報となります。公衆電話の設置場所は、移転又は廃止により変更となる可能性があります。

こんなときどうしよう Q&A

日々の暮らしにおける様々な悩み事について、どこに相談して良いのか分からない、といった声をよく聞きます。瑞穂区内の日々の暮らしを送る中で直面する悩み事についての相談先をまとめましたので、ご活用ください。

こんなとき	主な相談先	参考資料
気軽に介護について 相談をしたい	いきいき支援センター いきいき相談室 居宅介護支援事業所	
家に手すりをつけたい	いきいき支援センター いきいき相談室 福祉用具プラザ	
一時的に車椅子を 借りたい	社会福祉協議会 いきいき支援センター	
調理ができなく なってきた	いきいき支援センター	配食サービス 名古屋介護ネット
デイサービスを 利用したい	いきいき支援センター	名古屋介護ネット
施設を探したい	区役所 いきいき支援センター	老人ホーム入所のご案内 高齢者の暮らしの情報 （施設編）
お金の管理が 難しくなってきた	障害者・高齢者権利擁護センター 成年後見あんしんセンター	
医療費や介護費などの 負担を軽くしたい	区役所　保健年金課 介護保険係	保険年金課 保険係

こんなとき	主な相談先	参考資料
認知症について知りたい	いきいき支援センター いきいき相談室 主治医	認知症家族教室 もの忘れ相談
ひとり歩きが心配	いきいき支援センター いきいき相談室	ひとり歩きサポートブック はいかい高齢者おかえり支援事業
認知症の疑いがあるが、受診をしてもらえない	いきいき支援センター	認知症初期集中支援チーム
一人暮らしのため、倒れた時が心配	区役所　福祉課 いきいき支援センター	あんしん電話
冠婚葬祭で家族が付き添えない	いきいき支援センター ケアマネジャー	ショートステイ他
電球交換やゴミ出しなどちょっとしたことを手伝ってほしい	瑞穂区社会福祉協議会 いきいき支援センター いきいき相談室	地域ささえあい事業 (一部地域を除く)
ゴミ出しができなくなってきた(要介護１以上)	環境事務所 ケアマネジャー	なごやか収集
病院にひとりで行けなくなってきた	瑞穂区社会福祉協議会 いきいき支援センター いきいき相談室	おでかけ応援ボランティア
一緒に外出や旅行をしたい	いきいき支援センター いきいき相談室 居宅介護支援事業所	
介護の悩みを聞いてほしい	いきいき支援センター	家族サロン オレンジカフェみずほ 認知症カフェ

●いきいき相談室
名古屋市が設置したいきいき支援センターから委託を受けた身近な相談所。

●福祉用具プラザ
福祉用具や住宅改修展示などをしています。

交　流　の　場

オレンジカフェみずほ

モーニング編

　名古屋の名物“喫茶店のモーニング”。

　喫茶店をお借りし、モーニングを食べながらプチ勉強会を開催しております。

ナイト編

　デイサービスが居酒屋に変身！おいしい食事とお酒を飲んで交流しています。

ホリデー編

　日曜の午後は施設でティータイム。プチ勉強会や施設の見学もできます。

家族サロン

　認知症の不安や悩みを自由に話し合える場です。介護や生活の情報を交換して、ほっとしていただけるようお手伝いいたします。認知症を学ぶ教室も開催しています。

認知症カフェ

　地域の誰もが気軽に参加し、認知症についての情報交換をするところです。

相　談　窓　口

営業時間　9:00～17:00

瑞穂区東部いきいき支援センター

瑞穂区佐渡町3-18
瑞穂区在宅サービスセンター内

電話　(052)858-4008
FAX　(052)841-4080

最寄り駅　地下鉄・市バス「瑞穂区役所」

瑞穂区東部いきいき支援センター分室

瑞穂区洲山町2-21
啓徳名古屋南ビル1F

電話　(052)851-0400
FAX　(052)851-0410

最寄り駅　地下鉄・市バス「新瑞橋」

担当地域　豊岡・中根・弥富・陽明・汐路小学校区

瑞穂区西部いきいき支援センター

瑞穂区堀田通1-18
シティアーク1階

電話　(052)872-1705
FAX　(052)872-1707

担当地域　御剱・高田・堀田・穂波・井戸田・瑞穂小学校区

最寄り駅
市バス
「雁道」、「高辻」

営業時間　8:45～17:15

瑞穂区役所	福祉課介護保険係	(052) 852-9396
瑞穂保健所	保健予防課保健看護担当	(052) 837-3271

メ　モ

発行年月日：2018 年■月■日

この冊子は、家族介護者、専門職、いきいき支援センターで組織した「家族介護者支援プロジェクトチーム」の協力を得て作成しました。