


瑞穂区版

ほっと


介護者の できる手帳



目次



🍃 はじめて介護をする方へ	．．．．．	P 1
🍃 介護体験事例集	．．．．．	P 2～9
🍃 ほっとできるメッセージ	．．．．．	P 10～11
🍃 健康について	．．．．．	P 12～13
🍃 体調の記録	．．．．．	P 14～15
🍃 こんな楽しみつくってみては	．．．．．	P 16～17
🍃 災害時の対応	．．．．．	P 18～19
🍃 こんな時どうしよう Q & A	．．．．．	P 20～21
🍃 相談窓口	．．．．．	P 22～23
🍃 交流の場	．．．．．	P 24
🍃 メモ	．．．．．	P 25～28



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すか？
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。

この手帳を手にと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よう、お手伝いができるれば幸いです。

がんばりすぎないで
まあいっかーぐらいが
ちょうどいい。

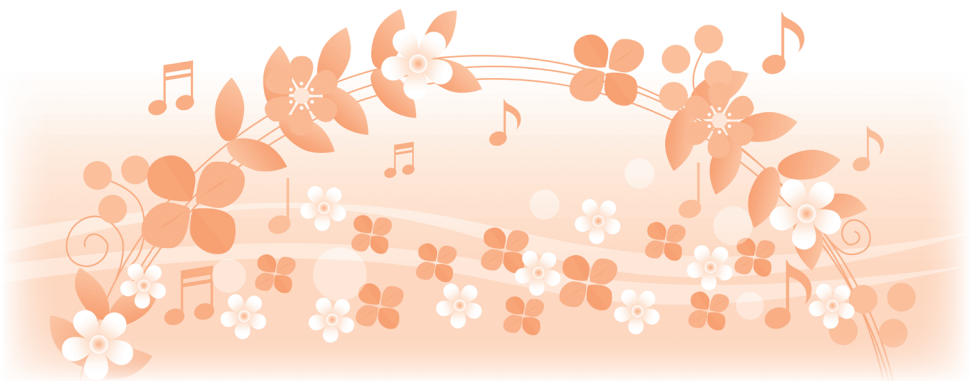


介護体験事例集

介護をしている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。

事例がこれからの介護のヒントになればと思
います。



『話す勇気をもって』

認知症の母を介護した60代長男夫婦

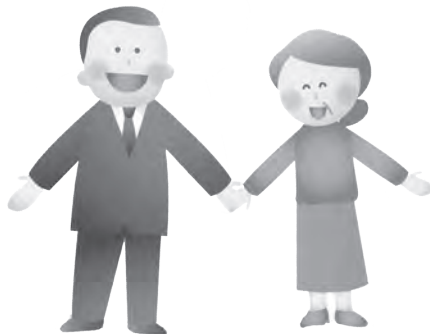
一緒に暮らす母の足腰はしっかりとしている。元々農業をしており、花や野菜の仕事に携わっていた。私と妻は日中農業、母は家で軽作業を手伝ってくれていた。

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

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。



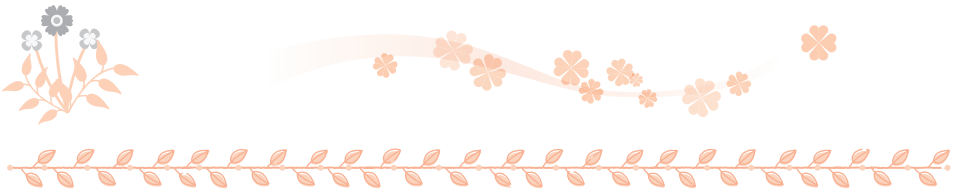
『もう少し優しくしたい気持ちはあったが・・・』

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かけたのですが、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。



『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

一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。本人から仕事中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。

『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」と医師から言われた日から、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一つ。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。



『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

A L S (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250km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、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』

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、自分や僕の手を噛みついたりする。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見てあげたいと思う理由は……。『夫は本当は優しい人』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も今でも思います。

私も80歳を過ぎました。でも、なるべく自宅で見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母宅を訪問し、片付けや夕飯の世話をしています。最近、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を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ずることができた。

『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
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。

自分の気持ちを話してみて

イライラ、モヤモヤ、困ったなあ…。

その気持ち吐き出してみてください。

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・・・

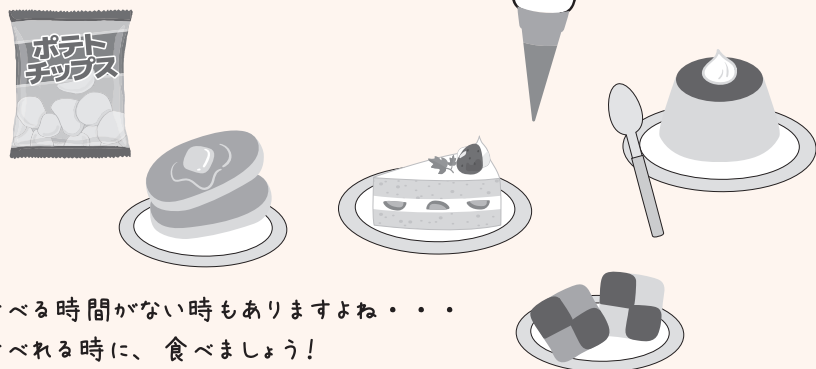
 食事はとれていますか？

～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！

無理していませんか？

こんな時、身体を休めるサインです。



疲労感



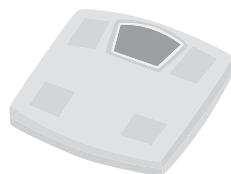
イライラ



頭痛



不眠



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。

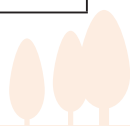
寝られるときに寝る。15分の仮眠も効果的です。



体調の記録

日	血压	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	/				
31	/				



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



ひとりでボーっとする



飲み会



ヨガ



ランニング



入浴

昼寝



映画鑑賞



ドライブ



テレビ



友人とのランチ



ラジオ体操

読書



カラオケ



喫茶店



災害時の対応

いま災害が起きたとしたら・・・。そんなことを考えたことありますか？
災害時の対応方法についても、一度考えてみましょう。

1 まずは自分の身を守って ください

大切な家族を守るためには、
自分が無事でないと。
まずは自分です。

2 普段の近所づきあいで 「何かあったら助けてね」 と言える関係を

要支援者がいることを伝えておいて！
自分だけでなんとかしようとは思わ
ないで。

3 家で生活できないときは 指定避難所で生活を

災害の種類ごとの
指定緊急避難所を確認して
おきましょう。

4 慣れた家で生活できる ように備蓄品の用意

家で避難生活をしていても指定
避難所で物資の配分が受けられ
ます。近くの指定避難所へ伝えま
しょう。

情報

★ 『名古屋の防火&防災』

防火、防災に関する情報を市民向けにわかりやすく提供するため、
系統別にまとめた防火、防災に関する総合的な手引書です。

★ 瑞穂区避難所マップ(地震編)

★ 津波ハザードマップ(津波編)

★ 名古屋避難ガイド(瑞穂区版)

インターネットにてダウンロードできます。



名古屋市 防災

検索

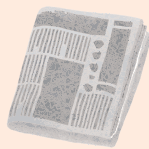


あるといいな7つ道具

備えておくと

いいですよ

- くすり
- お薬手帳
- 口腔洗浄剤
(入れ歯洗浄剤)
- めがね
- オムツ、パット類
- 新聞紙
- ラップ



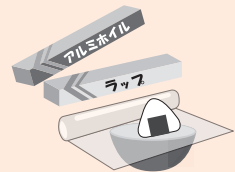
新聞紙・吸水シート

- 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

ラップ

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。



避難所では

トイレに行く回数を減らそうと水分摂取を控えてしまいがちですが、それでは脱水症状を起こしてしまいます。

出入り口付近にいて、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。



こんな時どうしよう 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わからない、といった声をよく聞きます。そんな時の相談先をまとめましたのでご活用ください。

★…瑞穂区独自

こんなとき	主な相談先	参考
気軽に介護について相談をしたい	ケアマネジャー いきいき支援センター	
家に手すりを付けたい	ケアマネジャー いきいき支援センター	
一時的に車椅子を借りたい	ケアマネジャー 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	ケアマネジャー いきいき支援センター	NAGOYA かいごネット ★『名古屋市瑞穂区の 配食サービスの情報』
デイサービスを利用したい	ケアマネジャー いきいき支援センター	NAGOYA かいごネット ★『高齢者の暮らしの情報 (通所編)』
施設を探したい	ケアマネジャー 区役所(福祉課) いきいき支援センター	『老人ホーム入所のごあんない』
お金の管理が難しくなってきた	ケアマネジャー 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	日常生活自立支援事業
医療費や介護費などの負担を軽くしたい	ケアマネジャー 区役所(保険年金課、福祉課)	
認知症について知りたい	ケアマネジャー いきいき支援センター 主治医	認知症家族教室 もの忘れ相談 ★『認知症ケアパス』

こんなとき	主な相談先	参 考
ひとり歩き (はいかい)が心配	ケアマネジャー いきいき支援センター	★『「ひとり歩き」さぼーとBOOK』 はいかい高齢者おかえり支援事業 ・おでかけあんしん保険 ・はいかい高齢者検索システム事業
認知症の疑いがある が、受診をしてもらえない	ケアマネジャー いきいき支援センター 認知症相談支援センター	認知症初期集中支援チーム
一人暮らしのため、 安否確認をしてほしい	ケアマネジャー 区役所(福祉課) いきいき支援センター	『高齢者健康と福祉のあらし』 見守り支援事業他
冠婚葬祭などで家族 が困った時	ケアマネジャー いきいき支援センター	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	ケアマネジャー 社会福祉協議会 いきいき支援センター	地域ささえあい事業他 (一部地域を除く)
ゴミ出しができなくな ってきた	ケアマネジャー 瑞穂環境事業所 社会福祉協議会	なごやか収集他
病院にひとりで行け なくなってきた	ケアマネジャー 社会福祉協議会 いきいき支援センター はち丸在宅支援センター	★おでかけ応援ボランティア他
一緒に外出や旅行を したい	ケアマネジャー いきいき支援センター 社会福祉協議会	
介護の悩みを聞いて ほしい	ケアマネジャー 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

●いきいき支援センター

高齢者の健康・福祉・介護などの身近な相談窓口として全国すべての市町村に設置されています。全国的には「地域包括支援センター」といいます。

また名古屋市には委託を受けた居宅介護支援事業所が、「高齢者いきいき相談室」を開設しています。いきいき支援センターと連携し、相談に応じています。

●NAGOYA かいごネット

介護保険制度、介護事業所などを紹介しています。

<http://www.kaigo-wel.city.nagoya.jp/view/kaigo/top/>



相 談 窓 口

開設時間 9:00 ~ 17:00

月～金曜(祝日・年末年始除く)
相談費用:無料

瑞穂区東部いきいき支援センター

瑞穂区佐渡町三丁目18
瑞穂区在宅サービスセンター内

電話 (052) 858-4008
FAX (052) 842-8122



瑞穂区東部いきいき支援センター分室

瑞穂区洲山町二丁目21
啓徳名古屋南ビル1F

電話 (052) 851-0400
FAX (052) 851-0410



瑞穂区西部いきいき支援センター

瑞穂区堀田通一丁目18
シティアーク1階

電話 (052) 872-1705
FAX (052) 872-1707



開庁時間 8:45 ~ 17:15

月～金曜(祝日・年末年始除く)
相談費用:無料

瑞穂区役所福祉課 高齢福祉担当 介護保険担当

電話 (052) 852-9394
電話 (052) 852-9396

瑞穂区瑞穂通三丁目3番地

開設時間 9:00 ~ 17:00

月～金曜(祝日・年末年始除く)
相談費用:無料

 瑞穂区社会福祉協議会

瑞穂区佐渡町三丁目18

電話 (052) 841-4063

 名古屋市はち丸在宅支援センター

東区東桜1-4-3 大信ビル2階

電話 (052) 971-0874

 認知症相談支援センター

昭和区阿由知通3-19 昭和区役所6階

電話 (052) 734-7079

〔認知症コールセンター

電話(052)734-7089

〕月・水・木・金 10:00 ~ 16:00 / 火 14:00 ~ 20:00 (年末年始、祝日除く)

 障害者・高齢者権利擁護センター
南部事務所(瑞穂区担当域)

熱田区千代田町20番26号 知的障害者センターサンハート内

電話 (052) 678-3030

 成年後見あんしんセンター

北区清水四丁目17番1号

電話 (052) 856-3939

開庁時間 8:00 ~ 16:45

月～金曜(年末年始除く)
相談費用:無料

 瑞穂環境事業所

瑞穂区二野町6番29号

電話 (052) 882-5300

※なごやか収集の利用には条件があります。お問い合わせください。

開庁時間 10:00 ~ 18:00

火～日曜(月曜日・年末年始・祝休日
休み)

 高齢者排せつケアコールセンター

電話 (052) 746-1180

交 流 の 場



🍃 オレンジカフェみずほ

介護者を対象とした瑞穂区独自の事業です。

ティータイム編

平日の午後はわいわい交流しながらプチ勉強会が楽しめます。

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います。

ナイト編

施設等がお酒も飲めるカフェに変身！食事をしながら何でも話せる交流会です。

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

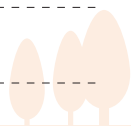
認知症の不安や悩みを自由に話し合える場です。介護や生活の情報を交換して、ほっとしていただけるようお手伝いいたします。認知症を学ぶ教室も開催しています。

🍃 認知症カフェ

認知症の人や家族、地域住民、医療や介護の専門職など誰もが気軽に集い、認知症の人や家族同士の相互交流、情報交換やネットワークづくりの場所としての活動拠点です。

✎ ✕ 毛

Handwriting practice lines consisting of 18 horizontal dashed lines.



A series of 20 horizontal dashed lines for handwriting practice, spaced evenly down the page.



A series of 20 horizontal dashed lines for writing practice, arranged in ten pairs across the page.



発行者：瑞穂区地域包括ケア推進計画
家族介護者支援プロジェクトチーム
発行：平成30年3月（令和7年2月改訂）

この冊子は、家族介護者、専門職、瑞穂区東部・西部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」が作成しました。

