

## 介護者の集い“ふれあいコミュニティ”

在宅介護者で設立しました NPO 法人札幌市家族介護者支援の会では、札幌エルプラザにおきまして月一回介護者の集い“ふれあいコミュニティ”を開催しております。

症例（脳疾患・認知症・糖尿・腎臓など）に関わらず在宅および施設に入居している家族方達など広く介護者の方達に参加をしていただいております。

これから在宅介護が増えていく中で、介護への＜悩み・ストレス・不安・介護孤独・介護孤立感＞を、介護者の交流と介護方法や情報の入手をはかることで少しでも軽減をはかり介護者の支援と交流を目的としております。

これからも、いろいろな方達の講話を聴く機会をつくり一人でも多くの家族介護者の方に参加をしていただきたいと思います。



NPO 法人 札幌市家族介護者支援の会

札幌市南区澄川3条1丁目9-23 2F

[Tel] 011-812-0855 [Fax] 011-831-3363

[ホームページ] <http://kaigo-suzuran.net/>

[メール] [sp328dr9@water.ocn.ne.jp](mailto:sp328dr9@water.ocn.ne.jp)

# 03



家族介護者支援  
ふれあいコミュニティ

NPO法人 札幌市家族介護者支援の会  
交流サロン“すずらん”

認知症の妻が飲酒することで性格が豹変し夫に食ってかかったところを夫にひっかかれたというものでした。飲酒は息子が毎晩飲んでいるのにOさんがつられて飲んでしまうという環境があり、息子が両親の前で飲酒を控えることで夫婦ケンカになることは未然に防ぐことで暴力沙汰になることを防ぐことは出来ましたが、介護者である息子さんの負担が増えていました。仕事をしながらの息子さんは両親の食事の用意やOさんの物忘れが増えることで火の取扱の心配もでてきました。また息子さんは自営業を営んでいますが、倒産寸前で両親の年金をあてにしている状況がありました。母親の認知症の発症により息子さんは認知症の受け止めができず、常に苛立っている様子で『バカになったんだ。ボケて何もわからないんだ』と本人へ罵声をとばす状況がありました。また息子さんには相談する身内や友人は周りには全く居ない状況でした。介護者である息子さんの課題として認知症に対する理解不足、経済的自立の必要性、介護者として知識や技術を学ぶ機会の欠如、相談相手の不在が考えられます。

地域包括支援センターでは介護者である息子さんのよき相談相手となれるよう支援することとなりました。息子さんの苦労や心配事、介護の負担に感じていることなど話をする時間を多く取るようにしました。また主治医へ介護者の様子を伝えたいという息子さんへ認知症の病状の説明や対応についてお話をさせていただくようお願いしました。息子さんとしては食事の用意や部屋の掃除も大変だったのでケアマネジャーさんと相談して調理の時間を増や

してもらうことになりました。またOさんのショートステイ(お泊りのサービス)の利用により息子さんには仕事に専念してもらったり、介護の息抜きの時間、ショートステイ中に本人の状況を息子さんに伝えていただくと同時に認知症の方への対応方法や自宅での様子について心配な事への相談を受けていただくことをお願いしました。息子さんには介護者の集まりに参加いただき、ぜひ他の介護者の体験を聞いてほしいと地域包括支援センターから介護者の集まりへの参加を促しました。当初、息子さん自身、『仕事が忙しい』『そのような場は苦手』など参加を拒んでおりましたが、お誘い続けやと参加にこぎつけました。介護者の集まりでは息子さんなりの介護の考えや工夫されていることなどを発表され、参加後『いろいろな方の苦労や考えがわかって大変参考になった。みんなも苦労しているんだ』と感想をいただきました。その後介護者の集まりには2回参加をされ、母親は老人ホームに入所になり参加されることはなくなりました。その後、息子さんは体調が悪く仕事が出来るまでは生活保護を受給することになりました。

男性の介護者の場合、仕事に専念してきたため、家庭のことを相談するお相手がいなかったり、認知症に対する知識がない中で突然、親が認知症になり混乱されることが実際の相談を通して多いと感じます。また介護者の集まりなど介護を経験されてきた方と、これからの介護を担う方たちとつながりを持ち、介護者が孤立しないよう、今後も声掛けをさせていただきたいと考えています。

## 「二人目の介護」

家族介護者支援の会 会員  
吉村勝子

私の居宅介護者としての生活は、平成4年から始まりました。同居していた姑が、脳内出血で倒れ、右半身麻痺で入院したのは平成3年10月、その半年後、我が家に帰ってきたときは車イスで全介助でした。

平成12年の介護保険制度が始まった時、姑は「要介護5」で、それは亡くなる迄、変わることはありませんでした。そして、それから二年後、今度は夫が脳梗塞で倒れ、六時間に渡る手術をしました。幸い発見の早さと、近代医学の進歩のおかげで、夫は軽度の左半身麻痺と視野狭窄ですみ日常生活には、あまり支障がない状態で退院できました。一年も過ぎた頃から、夫の行動が少しづつおかしくなってきました。

方向を間違えたまま、ずっと行ってしまふ。気に入った花を見れば、どこの庭であろうと根こそぎ抜いてしまふ。ゴミステーションから、色々な物を拾って来て、自分の部屋に溜め込む……。その頃の私は、病気は進行するもの……そう思って対応していました。やがて、タンスの中の衣服を切り始める、包丁を持ち出すという具合になってきて、次は徘徊と暴力になり、さすがの私も、疲労困憊の日々になりました。

やっとの思いでたどり着いたのが精神病院でした。夫の症状を診察した医師が、夫の「お薬手帳」をじっと見て、私に聞きました。「この薬、何年間飲んでいましたか？」

「六年間です」

そう答えた私に、医師は

「これは、強力精神安定剤によるせん妄ですよ」

と言いました。

薬を抜くための三か月間の入院生活は閉鎖病棟でした。薬による離脱症状のせいか、夫の感情のブレがひどく、温厚な性格の夫とは思えない程の暴言を私は浴びせられましたが、それでも薬がきちんと切れれば戻る！そう信じていました。

退院後、徘徊と暴力はなくなり、記憶力もよくなり、一人で留守番も出来る様になり、穏やかな日々が過ぎて行きます。足は弱ってきましたが、ただ今「要介護2」です。

---

### 本誌の設置場所募集

---

NPO法人札幌市家族介護者支援の会では、本誌「ふれあいコミュニティ」を置かせていただける所を募集しております。ご協力いただける方がおられましたら、お電話(011-812-0855)にてお知らせください。

---

## 在宅介護について勉強しませんか② 訪問介護サービスの利用について

- ・食事を食べさせる ・排泄介助（オムツ交換を含む） ・着替え
- ・清拭（体をタオルなどで拭く） ・入浴介助 ・身体整容
- ・体位変換（向きを変える） ・移動（車いすを押す）
- ・歩行介助（腕を組んでガイドしながら歩く）
- ・移乗介助（車いす・ポータブルトイレに移す）
- ・起床や就寝の介助（歯磨き、洗面など） ・通院介助

＊院内での待ち時間・検査移動・更衣介助は入っておらず、10割負担になる。あとは、介助者のボランティアによる。

※ヘルパーに見守りをされて一緒に行う一買い物・調理・掃除・洗濯ものを干すなどは身体介助。

※治療食作り（糖尿病・腎臓病）は身体介護。

**生活援助：**（一人暮らしや家族が障がい・病気などのため家事を行う事が難しいときに利用できる）

- ・日常の衣服の整理、調理、洗濯、掃除、生活必需品の買い物、クスの受け取りなど日常生活援助

### （要介護認定）

**身体介護：**（体に直接触れる介助）

＊同居家族の食事・洗濯・買い物できず。サービス利用者以外の部屋の掃除もできず。

＊年末大掃除・おせち作り・御中元、お歳暮の買い物同行・お見舞いの付添・部屋の模様替え・理美容院への同行・ペットの世話、などできず。

### （要支援1・2認定）

介護予防の観点から身体介護・生活援助のくくりはありません。（要支援の場合はもともと身体介護のケースはあまり考えにくい）

**代行という考えではなく、一緒に行くという考え方です。**

**<一緒に買い物に行く・洗濯をする・掃除をするということです>**

**※散歩・長時間の見守り・話し相手は＝ない**

**◆この様に、介護保険を使ったサービスには介護家族としては利用するうえで不便な面があります。在宅で介護をするうえでは、保険外サービスを上手に組み合わせて在宅介護をして行くことが大切です。まず、業者の選定（利用時の契約と条件）と予算を決め、どの様な時に利用するかあらかじめ決めておきましょう。**

## 介護保健外サービス提供団体

### ●NPO 法人 札幌微助人倶楽部（ビスケットクラブ）

札幌市中央区北 2 条西 3 丁目 1 札幌ビル 6 階

TEL・FAX: 011-241-9228

ホームページ: <http://sapporobiscuit.web.fc2.com/>

生活援助：見守り・食事・掃除・散歩・同行（通院など）

日常生活一般 外出支援

チケット制（1 枚 700 円） ◆入会金あり

1 時間：1 枚（700 円） 交通費：1 ～ 1.5 枚（700 ～ 1050 円）

支払 現金もあり

### ●キャンナス（訪問ボランティアナースの会）

札幌市西区山の手 1 条 8 丁目 1-29

TEL: 011-302-4477 FAX: 011-300-7142

ホームページ: <http://www.nurse.gr.jp/>

身体介護及び看護：排泄・入浴・食事・体位交換など

日常生活援助一般

※旅行介助：温泉地などでの入浴介助できる。＜要確認＞

チケット制・現金・振込 ◆入会金あり

1 時間：1000 ～ 2000 円 交通費：400 円（20 km以上km 40 円増）

### ●合同会社 ポラン

札幌市豊平区月寒東 1 条 1 丁目 5-10 コーポ第 2 芦山ハイツ 205 号

TEL: 011-799-0387 FAX: 011-856-3550

ホームページ: <http://goudougaisyaporan.web.fc2.com/>

初回手数料：1000 円 年会費：無

生活援助：見守り・食事・掃除・散歩・入退院の付添

同行：冠婚葬祭・買い物・コンサート

日常生活一般：大掃除・へやの模様替え・ゴミだしなど

交通費：一律 500 円

### ●ほっ・と支え愛事業（旧ほっ・とプラザ）

札幌市社会福祉協議会（旧札幌市在宅福祉サービス協会）

札幌市中央区北 1 条西 9 丁目リンケージプラザ

TEL: 011-272-4440 FAX: 011-272-4011

生活に支障ある高齢者・障がい手帳受給者・要介護 2 以下の方

※要面談

年会費：1200 円

A 家事援助：調理・掃除・洗濯・買い物・趣味や娯楽の相手

B 生活援助：部屋の模様替え・除雪・認知症の話し相手

C 同行援助：軽介護者の通院同行

1 時間：800 円～ 1000 円 交通費は実費

※利用条件・内容などを事前確認をしてください。

## 脳血管障害による痙縮と リハビリテーション

脳血管障害（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血）などによる、後遺症として手足に、運動機能障害で痙縮＝筋肉が緊張しすぎてしまい手・足の筋肉がつっぱった状態＝がみられる。

手の指が握ったままで開きにくい、足首が内側に曲がる内転がみられるなど、筋肉が固まって関節の動きを制限される状態を緩和、治療のひとつとして、ボツリヌス療法を希望するかたが増えております。

（一回の注射投与で約3～4ヶ月、個人差はありますが効果がみられリハビリテーションと組み合わせて治療を行い、これを繰り返かえす。投与を中止すると元の状態に戻ってしまいますので、注意が必要です。）

※ボツリヌス療法を希望される方は、担当医と相談の上、治療を行っている病医院を受診されることをお勧めいたします。既存症によっては治療ができないこともあります。（吐き気・部位の赤身・だるさ・けいれん等副作用が報告されていますので病医院に相談してください）

## 札幌市内でボツリヌス療法が受けられる病院（平成24年3月現在）

[ 中央区 ]

- 北海道厚生連札幌厚生病院 神経内科 (手)(腕)(足)  
中央区北3条東8丁目5 TEL:011-261-5331
- 札幌医科大学付属病院 リハビリテーション科 (手)(腕)(足)  
中央区南1条西16丁目291-84 TEL:011-621-8059
- 時計台記念病院 総合リハビリテーションセンター (手)(腕)(足)  
中央区北1条東1丁目2-3 TEL:011-251-1221
- 心和病院 ペインクリニック内科 (手)(腕)(足)  
中央区南13条西20丁目1-6 TEL:011-551-4184

[ 東 区 ]

- さっぽろ神経内科クリニック 神経内科 (手)(腕)(足)  
東区北21条東21丁目2-17 TEL:011-780-2233
- 東苗穂病院 循環器内科 (手)(腕)(足)  
東区東苗穂3条1丁目2-18 TEL:011-784-1121

[西 区]

●札幌山の上病院 神経内科

西区山の手 6 条 9 丁目 1-1 TEL: 011-621-1200

(手)(腕)(足)

●北海道医療センター 神経内科

西区山の手 5 条 7 丁目 1-1 TEL: 011-611-8111

(手)(腕)(足)

[南 区]

●中村記念南病院 リハビリテーション科

南区川沿 2 条 2 丁目 3-1 TEL: 011-573-8385

(手)(腕)(足)

●愛全病院 リハビリテーション科

南区川沿 13 条 2 丁目 1-38 TEL: 011-571-5670

(手)(腕)(足)

●南札幌脳神経外科 脳神経外科

南区川沿 2 条 3 丁目 2-32 TEL: 011-511-3368

(手)(腕)(足)

[北 区]

●北海道大学病院 リハビリテーション科

北区 14 条西 5 丁目 TEL: 011-716-1161

(手)(腕)(足)

[白石区]

●東札幌脳神経クリニック

白石区東札幌 3 条 3 丁目 13-1 シバビル3F TEL: 011-817-2271

(手)(腕)

[手稲区]

●札幌秀友会病院 麻酔科

手稲区新発寒 5 条 6 丁目 2-1 TEL: 011-685-3333

(手)(腕)(足)

●手稲ロイヤル病院 リハビリテーション科 脳神経外科

手稲区手稲金山 124 TEL: 011-681-2105

(手)(腕)(足)

※受診にあたっては事前の確認をしてください。

バナー広告募集について [URL] <http://www.kaigo-suzuran.net/>

NPO法人 札幌市家族介護者支援の会では、ホームページのトップページに掲載するバナー広告を募集しています。

詳細は、ホームページにてご確認ください。

家族介護者の交流サロン  
**すずらん**  
NPO法人 札幌市家族介護者支援の会  
札幌市東区南 13 条 17 丁目 9-23 2F  
TEL: 011-716-1161

お休み (各期 12月~3月)  
介護者集いの日(男女)・相談  
お休み  
相談日(10時~16時)  
介護者集いの日(男女)・相談  
午後 10:00~12:00  
午後 15:00~16:00

ご挨拶  
お知らせ  
サロン  
介護の話  
ごんごんは  
「手稲まで介護相談」活動のご報告  
スタッフブログ  
札幌市市民活動サポートセンター ホームページで  
当協会が紹介されています。詳細  
家族介護者の集い〜あれあれコミュニティ〜を開催します  
日時 2/22(金) 13:00~15:00  
場所 札幌市市民活動サポートセンター

介護をする人の集う部屋  
ボランティアの介護者交流サロン  
在宅で介護をしている方、これから介護をなさる方  
男性介護も女性介護も  
みなさんで介護の事を話しませんか  
悩みやストレスをひとりで抱え込まないで！  
※介護料・相談料などは一切かかりません。  
※活動費(毎月 ¥3,000)がかかります。(一年 ¥36,000)です  
※詳細はこちら.pdf ●ボランティアスタッフ募集

バナー広告

## 地域包括支援センターの相談事例より 介護者の支援を考える

札幌市豊平区第1地域包括支援センター  
センター長 鈴木信博

### 目次

- 1 | 地域包括支援センターの相談事例より  
介護者の支援を考える  
札幌市豊平区第1地域包括支援センター センター長 鈴木信博
  
- 4 | 「二人目の介護」  
家族介護者支援の会 会員 吉村勝子
  
- 6 | 在宅介護について勉強しませんか②  
訪問介護サービスの利用について
  
- 8 | 介護保健外サービス提供団体
  
- 10 | 脳血管障害による痙縮とリハビリテーション

地域包括支援センターでは高齢者やご家族より介護などに関する様々なご相談をお受けし、支援をさせていただいております。

昨年度、当地域包括支援センターにいただいた相談件数は1155件で月にすると平均100件弱の相談をいただきました。相談いただく方はご家族からの相談が一番多く、続いて本人から、介護支援専門員、医療機関、サービス事業所、介護予防センター、近隣住民、民生児童委員と続きます。相談内容としては一番多いのは介護保険制度に関する事、続いて介護予防、認知症に関する事、その他の保健福祉サービスについてと続きます。地域包括支援センターには、多くの課題を抱えた相談事例も多く、多くの関係者（区保健師や民生児童委員、ケアマネジャー、町内会など）と連携をとりながら支援を行っています。相談として増えているのは介護者が仕事をしながら介護を続ける例です。

例えば仕事をしながら認知症のある母親の介護を行う息子さんのケースについてケアマネジャーより相談がありました。当初ケアマネジャーからの相談では認知症のある妻（Oさん）の顔にひっかき傷があり息子さんからの虐待の可能性があるとの相談でした。結果的には夫婦ケンカで夫によりつけられたものでした。原因は