



やがて
故郷に
変わる街
鎌ヶ谷



第 14 号
介護特集

ほほえみ



鎌ヶ谷市男女共同参画情報誌



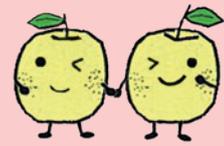
初富地域包括支援センターの皆さん



西部地域包括支援センターの皆さん



南部地域包括支援センターの皆さん



《 目 次 》

- ★こんな時、あなたならどうしますか？…………… 2
担当：二瓶編集委員
- ★鎌ヶ谷市地域包括支援センターのご案内…………… 3
担当：右京編集委員
- ★食事介助のワンポイントアドバイス…………… 3
担当：鎌ヶ谷市中央在宅介護支援センター
- ★特別インタビュー「介護支援とわたし」…………… 4
担当：新井編集委員

「男女共同参画」って!!

「男女共同参画」とは、男性も女性も同じ社会の一員として、お互いを尊重し合いながら、ともに社会に参画し、喜びも責任も分かち合うことだよ。

※「参画」とは、単に参加するだけではなく、自ら進んで責任を持って関わることだよ。



介護や老後の悩みは人それぞれ！ こんな時、あなたならどうしますか？

「鎌ヶ谷市地域包括支援センター」にお気軽に相談を！！

地域の高齢者の健康、生活、権利等を守り、安心して地域で生活できるように、主任ケアマネジャー、保健師または看護師、社会福祉士が相談に応じます！

総合相談

～介護・福祉・医療～

介護予防ケアマネジメント

～自立した生活への支援～

地域のネットワーク作り

～必要な機関と連携・総合的支援～

<Aさんの例>

40代の独身男性です。同居の母親が入院し、退院後は介護が必要になりそうです。私しか看る人がいないため、会社を辞めようと考えていました。



知人から、地域包括支援センターへの相談を勧められたため、相談したところ、母親が利用できる介護サービスについて教えてもらうことができました。その後、要介護（要支援）認定の申請を行い、今は介護サービスを利用しながら、自宅で介護をしています。おかげで、仕事を続けることができました。

<Bさんの例>

一人暮らしです。高齢になり家族もいないため、これからの生活が不安です。ローンが残っているし、この頃の忘れがひどく、貯金の管理などもきちんとできるか心配です。



地域包括支援センターに相談したことがきっかけで、物忘れ外来のある病院や介護サービスについての情報を得ることができました。

また、判断能力が衰えた場合に備え、財産・金銭管理などの支援が受けられる「成年後見制度」についても相談することができました。

<Cさんの例>

元気に外出していた近所のお年寄りを最近見かけません。一人暮らしをされていたので、心配しています。どこに相談したらよいかしら？



この地域を担当する民生委員に相談したところ、お宅に訪問して安否を確認するだけでなく、地域包括支援センターに連絡をしてくれました。

必要な場合は、地域包括支援センターが関係機関と連携をとると知り、安心しました。

<Dさんの例>

子育て真っ最中の専業主婦ですが、同居の父が要介護になりました。子どもと高齢の父、両方をケアするのは、とても大変です。



介護と子育て、それぞれの相談窓口があることを、市のホームページで知りました。高齢者支援課と子ども支援課に相談し、父親は介護サービスを受けることとなりました。ストレスもたまっているので、子育てをサポートしてもらえるファミリー・サポート・センターも利用しようと思っています。

鎌ヶ谷市地域包括支援センターのご案内

★ 初富地域包括支援センター（初富保健病院内：初富114）

- 電話：047-446-7873
- FAX：047-444-0125
- 曜日：月曜日～金曜日（土日・祝・年末年始休業）
- 時間：午前9時～午後5時

東鎌ヶ谷、東初富、南初富1～3丁目、
初富（700～927番地）

栗野（1～425番地・539番地～）、軽井沢、
佐津間（2～1299番地）、中佐津間、西佐津間、
南佐津間

★ 西部地域包括支援センター（シルバーケア鎌ヶ谷内：初富125-1）

- 電話：047-441-2007
- FAX：047-498-5522
- 曜日：月曜日～金曜日
（土日・祝・年末年始休業）
- 時間：午前9時～午後5時

道野辺中央、道野辺本町、右京塚、南初富4～6丁目、
中央、富岡、初富本町、初富（928～931番地）、新鎌ヶ谷

くぬぎ山、栗野（426～538番地）、
佐津間（1300～1400番地）、串崎新田、
北初富、初富（1～399番地・1300番地～）

★ 南部地域包括支援センター（グリーンハイツ内：西道野辺10-28-101）

- 電話：047-441-7370
- FAX：047-441-7371
- 曜日：月曜日～金曜日（土日・祝・年末年始休業）
- 時間：午前9時～午後5時

丸山、鎌ヶ谷、南鎌ヶ谷、東道野辺2～7丁目

道野辺、東道野辺1丁目、西道野辺、馬込沢、
中沢、東中沢、北中沢、中沢新町

※その他、介護に関するお問い合わせは、下記でもお受けしています。

鎌ヶ谷市役所 高齢者支援課地域包括支援係

- 電話：047-445-1141（代表） 047-445-1384（直通）
- FAX：047-443-2233

食事介助のワンポイントアドバイス

食事は、日によってメニューを変えることで、生活のなかでの変化となり、味覚や嗅覚などの感覚を使うことができる、とても楽しい時間です。また、「ご飯ができたよ」「美味しかったね」など、コミュニケーションを取ることができたり、食事の量を見ることで体調の変化に気付くきっかけとなることもあります。今回は、鎌ヶ谷市中央在宅介護支援センターのホームヘルパー櫻井いづみさんに、高齢者の食事面での特徴や食事介助のポイントをご紹介します。

食事の偏り	味覚が衰えて、食べ物の好みが変わることがあるため、食事が偏って、栄養素が不足しがちになります。
噛む力・飲み込む力の低下	顎の筋力が落ちて、しっかりと噛めなくなることから、柔らかいものを好むようになります。喉の筋力が衰えて、飲み込む力も低下するため、水分を多く含むものや、とろみのついたものの方が食事はスムーズになります。
水分補給	最初に、汁物等の少量の水分を補給すると、唾液の分泌が促されて、食べ物の飲み込みがスムーズになります。
食事のペース	焦って食べると誤って気管に入るおそれがあります。飲み込んだことを確認してから次の食物を口に運ぶなど、相手の方のペースに合わせましょう。
食後の口腔ケア	歯みがきをしたり、義歯を外してきちんと洗浄するなど、口腔内の雑菌の侵入による肺炎や感染症を防止しましょう。

介護支援とわたし

特別インタビュー



ホームヘルパー 橋本 晃さん

今回は、鎌ヶ谷市の中央在宅介護支援センター職員で、唯一の男性ホームヘルパーとして活躍されている橋本晃さんに訪問介護の難しさややりがい、喜びなどを伺いました。

まず自己紹介からお願いいたします。

橋本 平成25年4月に採用され、現在は高齢者支援課の中央在宅介護支援センターに勤務している橋本です。インタビューを受けることは今まで一度もないので少し緊張しています。

中央在宅介護支援センターの主な業務は、高齢者・障がい者の自宅を訪問し、入浴・排泄などの身体介護と、調理・居室の清掃・買い物代行などの日常生活に必要な家事援助をホームヘルパー13名と事務の職員1名で行っています。

ホームヘルパーの事業所は民間企業が多い中、鎌ヶ谷市では中央在宅介護支援センターを市の直営で運営しています。

要介護者の方の中には支援を嫌がり必要なサービスにつながらない方もおられますので、ケアマネジャーと連絡を取り合い、最終的にどうしても支援が必要と思われる方については市のホームヘルパーが訪問しています。

今、こちらの中央在宅介護支援センターでは何名くらいの利用者がいらっしゃるのでしょうか。

橋本 はい、今年9月現在で約50名で、利用者の方は女性が多いですね。また、寝たきり等で食事介助や排泄介助などの身体介護を希望する方は全体の二割程度で、残りの約八割の方が家事援助を希望されています。

家事援助がそんなに多いのですか。私は、食事介助・排泄介助が主だと思っていました。といますもの、義母も要介護者なので、共働きの我が家では、ホームヘルパーさんに「昼間の食事の介助・排泄の介助」を基本にお願いしています。

義母は、一日の殆どがベッドの上ですし一人きりですので、ホームヘルパーさんが来られ、話し相手にもなってくれるため、すごく嬉しく、楽しいそうです。義母のように支援がスムーズに行かないこともあると思いますが、そのへんのところはいかがですか。

橋本 確かに、チャイムを鳴らしても返事がない、中に入れてもらえない等、いろいろとありますし、中には、認知症の方もおられますので、その方の思いに寄り添い顔を覚えてもらえるように何度も訪問しています。その方が心を開いてくれたときはやはり嬉しいです。認知症の方は、顔も名前もすぐ忘れてしまうと言われていますが、体調が良い時は「橋本さん、いつもありがとう。」と言ってくださることもあり、「この仕事をしています。」と聞いて良かった」と思っています。

ホームヘルパーを始めた時には、炒め物ばかりで調理の腕もいまひとつでしたが、利用者のリクエストに応えられるように自宅で練習し、今では煮物からイカの刺身までパートナーが増え「美味しー」と喜んでいただけるようになりました。

やはり、いろいろな方がいらしゃいますね。

橋本 でも、職場の上司や仲間の何気ない気遣いや助言に日々勇気づけられ、何とか今日までやってこられました。やはり理想と現実の違いで毎日が勉強ですし、元氣だった方が急に体調を崩し、入院されることもあります。だからこそ、その日、その時間を大切にしていきたいと思っています。そして、出来るだけ住みなれたご自宅で自分の大切にしてきた物に囲まれて暮らせることがベストだと思っています。

それを叶える為にも、出来る限り利用者の方の思いに耳を傾け、その方にあつた支援ができるようにこれからも頑張っていきたいと思えます。

最後に介護を仕事にしているみなさんへ一言お願いいたします。

橋本 この仕事は人と人の信頼関係が非常に大切だと思います。時にはこちらの思いが伝わらず悩む時があつたり、時には共に笑つたり、時には利用者の方から励まされ「力」をいただくこともあります。そのような中で自分自身も成長し、利用者の方が良い方向に変化していくと、やりがいを感じます。また、この仕事はチームで行うことが大切ですので、これからも介護の仕事と一緒に頑張りたいと伝えたいです。このような機会を与えていただき、ありがとうございました。

こちらこそ、お忙しい中ありがとうございました。

★インタビューを終えて

人と人が触れ合う介護は、改めて大変な仕事だと実感しました。しかし現実には、介護従事者の給与の低さなどがネックとなり、家族を養えないために止む無く離職し他の仕事に就く方も多いと聞きました。さらに高齢化が進むこの日本で、介護従事者の確保は急務です。介護従事者の処遇改善はその第一歩といえるのではないのでしょうか。

ご意見・ご感想をお寄せください

鎌ヶ谷市男女共同参画推進センター

鎌ヶ谷市富岡 1-1-3 ショッピングプラザ鎌ヶ谷 3 階 TEL:047(401)0891 / FAX:047(401)0892
E-mail: danjyo@city.kamagaya.chiba.jp