

～認知症にやさしい地域づくり～

清田区ケア友の会

男性介護者のつどい

日時 令和5年 **3** 月 **6** 日 (月)
13:30～15:00 ※受付13:00～

清田区役所3階 大会議室
(札幌市清田区平岡1条1丁目2-1)

参加費
無料



対象 清田区内にお住まいで**認知症の家族**を介護している**男性**
※介護を卒業した方もぜひご参加ください。
※介護を受けられているご本人の方もご参加いただけます。
(別室にて、職員が付き添うことも可能です。ご相談ください)

内容 男性介護者より 体験の発表

「札幌認知症の人と家族の会」から男性介護者をお招きします。

交流会 ～語り合い わたしの介護 あなたの介護～

認知症の方の介護体験や、
不安や悩みを同じ立場の男性同士、語り合しましょう。

お申込み

※新型コロナウイルスの流行状況により、中止になる場合があります。

清田区保健福祉課保健支援係へお電話またはFAXでお申し込みください。

電話 889-2042 FAX 889-2703

申込み期間：令和5年2月1日～2月末日まで

裏面の「ケア友通信」もご覧ください！

【主催】清田区/清田区地域包括支援センター/清田区介護予防センター/清田区社会福祉協議会

FAX申込書

FAX番号：889-2703

ふりがな	
参加者氏名	
電話番号	
住所	
当日話したいこと (○をつけてください)	排泄介助 ・ 食事準備 ・ 食事介助 着替え介助 ・ 入浴介助 ・ 夜に寝ない 同じことを何度も聞かれる ・ 言うことを聞かない

清田区 男性介護者の集い

ケア友通信

第5号 令和5年 行元
1月 発行
清田区役所 保健福祉課 保健支援係
011-889-2042
清田区平岡1条1丁目2-1



報告

令和四年度第一回 ケア友の会

令和四年十月十三日(木)、秋晴れの中、ケア友の会を開催しました。初めて参加された方2名を含む、計4名の方にご参加いただきました。

前半は、高機能体組成計を用いて測定会を実施。体脂肪率や筋肉量、基礎代謝量など…結果については、個別に保健師が解説を行いました。参加者の方からは「初めて測定したので興味深い」「機械で自分の体が知れてよかった」などの声が聞かれました。



交流会の様子



体組成計測定の様子

結果説明

後半の交流会では、認知症のご本人へどう接したらよいか?などの悩みが聞かれ、同じ介護者の立場から自分の経験を話してくれる方も。誰かに気持ちを話すことや、介護者自身が息抜きの時間を作ることの大事さも話題に出していました。次回のつどいでは、札幌認知症と家族の会から男性介護者の方をお招きして、介護体験をお話していただく予定です。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

最近、体重を計っていますか？

みなさんは、体重を計る習慣はありますか? 太りすぎが糖尿病や高血圧につながることは有名ですが、65歳を過ぎたらやせすぎにも要注意です。やせすぎは栄養不良、疲れやすさ、暑さ寒さへの弱さ、抵抗力の低下…などの症状を引き起こします。

適正体重を保ちましょう!

やせすぎや太りすぎではなく、自分の適性体重を保つことが重要です。BMI(ボディマス指数)を計算してみましょう。(左表参照)18.5<25未満が、普通体重です。統計上は、BMI11.22が最も病気になるににくいと言われていています。

BMIの計算方法

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

例) 身長160cm、体重60kgの場合

⇒ 60(kg) ÷ 1.6(m) ÷ 1.6(m) = BMIは23.4

やせ	普通	肥満
18.5未満	18.5~25未満	25以上

介護で忙しい日々を送っていると、自分の体のことは後回しになってしまうもの。まずは体重測定から習慣にしてみませんか? また清田区役所3階「きよた健活ラボ」(平日8時45分~17時15分)では体組成計を設置しており自由に測定できます。体組成計では、体重だけでなく体脂肪量や筋肉量などもわかりますよ。区役所にお越しの際はお待ちください。

つどいに参加してみませんか?

清田区では年に2回、認知症の家族を介護している男性を対象に、男性介護者のつどい(ケア友の会)を開催しています。初めての方も、そうでない方も、ぜひ一緒にお話ししてみませんか? つどいには保健師や地域包括支援センター、介護予防センターのスタッフも参加します。お悩み事があれば、聞かせてください。

参加者の声

自分の体験を話せてよかった

参加者の体験が聞けてよかった



自分は一人ではないと思った

ストレス解消になり、気持ちが楽になった