# 自分たちだけで頑張らなくていいんです

介護は家族だけで抱え込みがちですが、時には
外部の力やサービスに助けてもらうことも必要です。
そこで介護者の負担を少しでも和らげられればと
取り組む地域と店をご紹介します。
息抜きすれば、明日からまた笑顔で頑張れます。

あなたの笑顔がわたしのしあわせ

## 食楽工房（浜松市）

代表の古橋義徳さん、たず子さんご夫妻

## 介護食やアレルギー対応食にも本格派のおいしさを

### だれもが、あたたかな気持ちになれるレストラン

「子どもの頃、母が作ってくれた大きなお稲荷さんを家族と食べる時、とてもしあわせな気分でした」と語る食楽工房代表の古橋義徳さん。だれもがそんなあたたかな気持ちになれるレストランを経営したいと、中学生の頃から料理の世界を志し、平成21年2月に、健常者も障がいのある方も介護が必要な方も、みんなが分け隔てなく食事ができるレストラン「食楽工房」をオープンしました。

### 健常者と同じコース料理を介護食に

「介護食」というとなんとなく味気ないものを想像しますが、同店の「介護食」はひと味違う本格派。それは、地産地消の新鮮な素材にこだわった、健常者向けのコース料理をベースとしているからです。オードブルからデザートまで各品に3時間以上の手間をかけて、細かくカットしたり、ジュレやムースに仕立て直したりしています。しかも、これだけの手間がかかっているにも関わらず、料理の値段は通常の値段と変わりません。「採算的には厳しい面もありますが、高齢の方や身体が不自由な方が、ご家族と一緒においしそうに料理を食べ、楽しく歓談されている姿を見ると、手間をかけてよかったなと思います」。

### 料理を通して、介護をする方もされる方も楽しいひとときを

同店の座席には、健常者と障がい者の区別がありません。にぎやかな女性グループの隣のテーブルで、高齢の両親と息子さんが介護食を楽しむ風景もよく見られるとのこと。「健常者の方が気にされるかなと思いましたが、そんなことはなく、店内全体がいつも和やかな雰囲気に包まれています」。また、介護食を利用される方の半分くらいは男性のお客様で、40～50代の男性が休日や平日の夜に両親や子どもさんを連れてくるケースが多いそうです。「最初は硬い表情のお客様も、料理を食べた後は優しい笑顔になります。おいしいものには、人の心の垣根を取り払う力があると思います。当店の料理で、介護をする方もされる方も、楽しいひとときを過ごしていただければ幸いです」。

古橋さんは大手レストランやホテルの料理長時代から、知的障がいのある方や高齢者の施設を訪ね、料理を作るボランティア活動を行っていました。そして、そういう方々がレストランなどで気軽に食事を楽しめない状況にあることを知りました。そこで同店では、座席やトイレ、入口などの各所をバリアフリー対応とし、介護食やアレルギー対応食も積極的に手がけることにしたそうです。

料理を一品ずつていねいに刻んだりすりつぶして、ムースやジュレに。本格派の味わいが好評です。

〒431-1305 浜松市北区細江町気賀2551-203 TEL 053-522-5312 FAX 053-522-5313
営業時間 11:30～14:30、17:30～21:00（ラストオーダー 20:30） 第一月曜、毎週火曜定休
http://www.shokuraku.co.jp/index.html



富士宮市では、認知症を始めうつ病、障害、DVなど家庭で抱えるさまざまな問題の相談窓口を福祉総合相談課に一本化し、スムーズな相談ができるよう体制を整えています。
富士宮市役所福祉総合相談課
地域包括支援センター
TEL 0544-22-1591

旅行も買い物も安心してどうぞ

## 富士宮市

## 認知症について学び支えるまちづくり

### 年齢、職種を問わず受講「認知症サポーター」

家族が認知症になったら、あなたはどうしますか。20年後には高齢者の10人に1人が認知症になるとの予測もあり、もはや他人ごとではいられない時代ですが、正しい知識を持っている人は少ないのが現状です。そのため偏見の目で見られたり、周囲とトラブルを起こすことも…。

富士宮市では、認知症の方への理解を広め、いつまでも住み慣れたまちで安心して暮らすことができるよう啓蒙活動に力を入れています。平成19年から「認知症サポーター養成講座」を開講し、認知症が脳の病気であること、特有の行動パターンが現れること、それに対しどう接していけばいいのか、本人・家族は何に困っているのか、予防策はあるのか、などを伝えてきました。講座内容は参加者に合わせて毎回組み立てます。これまで学校や地域、会社や商店、組合などさまざまな場所で開催してきました。認知症患者を抱えるご家族から相談を受けたときは近所の方に集まってもらい、ご家族の実情を伝えたこともあったそうです。受講したサポーターは6500人を超え、開講時に講師・運営スタッフを務めるキャラバンメイトも約240人が名乗りをあげています。

### 住民が協力して日常の行動を見守る

認知症への理解者が増えていくなか、見守り支援を行う地域も出てきました。ある高齢女性は、毎日4回、自宅から1.5キロ離れた神社の清掃に行くのが日課になっています。事故に遭わないか、道をはずれて帰宅できなくなるのではないか？など心配は募りますが、介護者は息子さん1人のため、常に目を配ることはできません。そこで相談を受けた地域包括支援センターでは、息子さんや民生委員、ケアマネージャーなどと一緒に「見守りお願いマップ」を作成しました。ルートや本人の特徴、連絡先などを書き入れた用紙を住民に渡して協力を仰いだところ、日々気にかけてくれるようになったそうです。

「困っている人に自然に手を差し伸べられる、支えあいが大切です。目標は認知症の方1人に認知症サポーター3人の養成です」と地域包括支援センターの主任保健師、藤田博美さん。理解の輪が広がることを願い活動にも熱が入ります。

### 買い物ついでに話しにきて

JR富士宮駅前通り商店街では、昨年のイベント時にキャラバンメイトの協力を得て、認知症の啓発コーナーを設けました。「商店主も高齢者が増え、切実な問題を勉強するいい機会でした。家に籠もってばかりでは症状を進行させてしまいますから、気兼ねしないでお出かけください。お困りの方には必要な相談窓口もご案内します」と同商店街振興組合理事長の増田恭子さん。会話を通して元気になってもらえればと言います。

### 素敵な思い出づくりのお手伝いを

認知症を理由に旅行をあきらめないでほしいと、受け入れに向けて勉強会を重ねる富士宮旅館料理組合。気持ち良く滞在してもらうため、部屋の名前をその方が好きな言葉にしたり思い出の品を飾ったり、またスタッフだけが分かるように帯やスリッパの色や印を決めるなど工夫中です。「認知症の方も介護者も存分に楽しめる旅であってほしい。おもてなしの心を大切に、ご家族の和をいっそう深めていただけるようお手伝いできればと思います」と組合長の亀山隆さん。

# Books & Cinemas

ブックデザイナー
『季刊清水』編集委員
石原 雅彦さん

## 痴呆論

三好春樹 著
雲母書房

一人っ子同士の夫婦が在宅で三人の親を介護する暮らしがあれよあれよという間に始まり、足かけ8年が経過し、2人の親が他界して残る1人がこの春から特別養護老人ホーム入所になった。

加齢によって人の能力が失われていくのは当然の成り行きなので、できれば最期まで親を自宅で看取りたいと思う人は多い。とはいえ我が家のように認知症の親を在宅で介護するのはとても難しい。それでも自然な老いの中で親たちを看取ろうと夫婦で意思を確認し合い、受けられる支援を調べ組み合わせ、家族介護力の限界まで頑張った。

過激とも思える書名のこの本には、病気に起因する認知症を除けば、家族の理解や工夫で症状がおさまる事もあり、改善可能な部分を病気と決めつけてあきらめないでほしいという願いが込められている。認知症と呼ばれる親と在宅で暮らしたい人にぜひ薦めたい。

あざれあ交流会議
豊田 久留巳さん

## オトコの介護を生きるあなたへ

～男性介護者100万人へのメッセージ～

男性介護者と支援者のネットワーク　編著
クリエイツかもがわ　発行

「男性介護者と支援者のネットワーク」(男性介護ネット)に寄せられた体験記と新聞記事で編まれた本。

結婚しない人が増え、三世代同居が減り、介護の荷い手は「嫁」から夫や息子へ広がりつつある。慣れない炊事、掃除、洗濯に手を焼き、さらに介護離職せざるを得なくなるケースも出てくる。本書にはそうした男性介護者のとまどい、つらさ、孤独などのホンネだけでなく、男性介護者が介護を自分の使命、生きがいと考えすべてを捨てて打ち込む様子や、頼られる歓びなどもリアルに書かれている。それとともに、地域で支えてくれる人に出会い、ようやく肩の力をぬいて介護ができるようになった安堵の声も。一人でも多くの男性介護者にこの手記を読んでもらい「苦労しているのは自分ひとりではない」と感じ、周囲の介護のプロ、家族会などとつながり、再び介護に向き合う勇気を得てほしい。

フリーペーパー「静岡私立映画病院」編集長・
メンズ・サポート・しずおか共同代表
木村 幸男さん

## トーク・トゥ・ハー

監督：ペドロ・アルモドバル
販売元：ハピネット

これは、昏睡状態で入院している女性をケアする2人の男性の物語です。このうちで主役となる若い男性は、「自分はゲイだから安全です」と偽って、病室にも滞在して献身的に介護をするのですが、やがて彼女が妊娠していることが発覚し、ドラマは静かに悲劇的な進展をしてゆきます・・・・・。

劇映画に、男性による介護が登場するのは珍しいのですが、この映画のメインテーマは介護ではなく「男性の愛のありかた」です。

そして、そのほかの注目点は、もうひとりの男性が悲しみのあまり、まるで樹液をしたたらせるかのように涙を流すシーンがあること。これは、男性の弱さを描いているということで、注目されていいでしょう。

監督は、ペドロ・アルモドバル。「オール・アバウト・マイ・マザー」など、異色の愛を描くことを得意とする人です。

あざれあ図書室司書
菊川 真紀子さん

## ユキエ

監督：松井久子
販売元：エッセングルーヴ

これまで築きあげてきた夫婦の、家族の、人生の記憶が気づかないうちに消えていく・・・。これは、アルツハイマーになった妻を受け入れ、精一杯に寄り添う夫と、その症状を自覚し、不安と恐怖のなかで残された時間を大切に過ごそうとする妻の物語です。

戦争花嫁として海を渡り、愛する家族とともに幸せに過ごしてきたユキエは、アルツハイマーに侵されてしまいます。はじめは現実を拒絶していたリチャードも、ユキエの徘徊や妄想を目の当たりにし、徐々に受け入れていきます。ユキエが、存在を忘れてしまうこともある息子をふと思い出した瞬間に伝えた言葉、「これはあなたたちへの“スロー・グッドバイ(ゆっくりしたお別れ)“だと思うのよ。」には、心が震えます。

監督は、2010年に公開され話題となった『レオニー』の松井久子さん。あざれあ図書室で借りることができます。



～1本の電話で、気持ちが軽くなるかもしれません～

# 男性のためのホットライン

こんなこと、他人に聞くのは恥ずかしい。家族の問題を、他人に話すのに抵抗がある。
男が、愚痴や弱音を吐くのはみっともない。
そんな気持ちを捨てて、思い切って電話をしてみましょう。
きっと、何かが変わります。

❶ まず静かに電話ができる場所へ移動する

❷ 手元にメモ帳とペンを用意する

❸ 相談したいことの要点をメモする

❹ 深呼吸して電話をかける
★お茶やコーヒーを手元に置くとさらにリラックスできます♪

## 介護全般

**●地域包括支援センター**

※各市町の介護福祉課から
あなたの地域を担当している地域包括支援センターを紹介

## 認知症

**●認知症の電話相談**

TEL 0120－294－456
土曜・日曜・祝日を除く毎日　10時～15時
全国どこからでも無料
携帯、PHSの場合は075-811-8418(通話有料)
公益社団法人「認知症の人と家族の会」研修を受けた介護経験者が対応

**●認知症コールセンター(静岡県)**

TEL 0545－64－9042
月曜・木曜・土曜　10時～15時
公益社団法人「認知症の人と家族の会」
静岡県支部（富士市すぎなの会）会員が対応

**●認知症電話相談(焼津市・めぐみの会)**

TEL 054－629－0900
土曜　10時～14時

**●認知症コールセンター(藤枝市・社会福祉協議会)**

TEL 054－643－7830
火曜・木曜　9時～12時

## 男性のための電話相談

専門の男性相談員が対応

**●あざれあ　男性相談(静岡県)**

TEL 054－272－7880
毎月第1・3土曜　13時～17時

**●メンズほっとライン静岡(静岡市)**

TEL 054－274－0105
毎月第2・4水曜　19時～21時

**●男性電話相談(磐田市)**

TEL 0538－36－3347
毎月第2・4月曜　18時～20時

**●男性の生き方相談(浜松市)**

TEL 053－457－2830
毎週木曜（祝日をのぞく）　18時～20時

## こころの電話(静岡県)

TEL 0558－23－5560(伊豆)
TEL 055－922－5562(東部)
TEL 054－285－5560(中部)
TEL 0538－37－5560(西部)

月曜～金曜　8時30分～17時
※休日・夜間は「いのちの電話」で対応

## 健康のためじゃなくて

編集員　むらたみちこ

### 58号の感想をお寄せ下さい

◆QRコードから
◆E-mail　kouryuukaigi@ka.tnc.ne.jp
◆FAX　　054-251-5085
いずれかの方法でお願いします。

## 編集後記

●介護の世界はまだまだ歩き始めた部分が多く、逆に可能性を高く感じました。もしかしたら明日にも、自分が直面するかもしれないこと。その時は、女も男もなく自分らしい介護を見つけたいです。（村田美千子）

●「人間、その歳になってみないとわからないことがたくさんある」と、若い頃に年上の人から言われました。だから、同世代で介護しあう老老介護は、異世代の親子介護より、お互いを思いやれるのかも。長門さんのお話を聞き、そんなことを思いました。（増渕礼子）

●認知症に対する世間の理解度はまだ低く、本人はもちろん家族も辛い思いをすることが多いなか、富士宮市の取り組みは心が温かくなりました。本人の意思が尊重され、疎外感なく楽しく生活できる地域づくり、大切です。（西岡あおい）

●人間は経験がないと最良の選択が出来ない生き物です。だからこそ、介護のように、考えたくはないが、突然やってくることには、事前の予防策こそ重要です。今は他人ごと、明日は我が身。少し未来のことを考えて行動してみましょう。（大学院生・川野泰寛）

●私にとって祖父祖母は小さいころから面倒を見てくれた恩ある人であり大切な家族です。これからも一緒に生きてゆけるよう、自分に出来ることは何か考え、しっかりと支えることのできる「頼れる孫」になりたいと思います。（大学生・杉本雅美）

●介護は英語でnursing。nurseはラテン語では女性形名詞用法だ。そもそも語源的には介護するのは女性であるという意味を含んでいる。ただし、現実はそんなばかげた話ではない、とすぐに気づくだろう。介護をどうするか、そこにはワーク・ライフ・バランスの根幹に係わる問題が潜んでいる。だれもが避けては通れない。（アドバイザー・平野雅彦）

●人様に迷惑はかけたくないと思うけれども。子どもの世話にはなりたくないと思うけれども。人の世話を苦労してすると思うとため息もでるけれど。お互い迷惑をかけあって苦労して泣いて笑って生きていけばいいのかな。（デザイナー・利根川初美）

### 編集員募集

●募集人員／若干名
●編集作業／『ねっとわぁく』の取材、発行などに携わります。
　　年間16日前後（取材時を除く）
●作業会場／静岡市駿河区馬渕１丁目17-1「あざれあ」
●募集期間／平成23年3月10日（木）～4月10日（日）
●問合せ先／あざれあ交流会議グループ　TEL 054-250-8147
　　E-mail　epoca@azarea.pref.shizuoka.jp
●そ の 他／日当、交通費支給

富国有徳の理想郷―しずおか
ふじのくに
Shizuoka Prefecture

# ねっとわぁく

2011/3/10　Vol.58

「ねっとわぁく」は年2回（3月、10月）発行します。県民生活センター、県内の男女共同参画センター、市町役場、公民館、公立図書館、文化会館などで配布しています。会社やご友人にもぜひ回覧してください。

発行日／平成23年3月10日
〒422-8063　静岡市駿河区馬渕1丁目17-1
企画・編集・発行／あざれあ交流会議グループ
TEL／054-250-8147　FAX／054-251-5085

編集長／村田美千子
編集員／増渕礼子、川野泰寛、西岡あおい、杉本雅美
アドバイザー・平野雅彦
デザイナー・利根川初美