

そして、 ケアメンになる。

---初めの一歩 ---



「ケアメン」って知っていますか? 親や妻を介護する男性のことです。 今や介護は誰にでも起こるできごとです。

しかし、男性にとって、介護はたいへんなこと。

家事はできない、介護は不慣れ、

仕事との折り合いはつかない。

あげくの果てに、介護のために退職、

そして、介護疲れや生活苦から虐待や自殺にまで…

そんな男性が増えています。

「介護は苦しい」だけでなく
「介護は楽しい」といえる
そんなケアメンになるために
一歩を踏み出しましょう!



そして、ケアメンになる。 ―初めの一歩 ―

ケアメンの実態	01
介護の一歩	05
介護環境	07
介護予防	08
高齢者の食事づくり	11
手軽にできる献立/介護ブレイク	12
ケアメン養成講座 参加者の声	13
未来を開く生き方モデル ケアメンを生きる	15
困ったときの相談窓口	16





ケアメンの実態

介護する男性が100万人を超え介護者の3分の1を占める、というと誰もが驚いて、やがて多くの人は納得する。介護する男性と聞けば、すぐにも実家の母をみる父のことが案じられる。親や妻を介護する兄弟、親戚、隣人、同僚、友人の声にも胸が騒ぐ。

献身的な介護も話題になるが、一方で不幸な介護事件の加害男性もメディアに溢れる。他人事にするには余りに身近な話題、明日はわが身という思いに駆られる人はどんなに多いことだろう。

介護する男性たちの実態はどうなっているのだろうか。



介護者の3人にひとりは男性

介護者(同居と別居を含む)の性別



全国で介護する男性が100万人を超え、全介護者の3分の1を占める。 北九州市でも男性介護者は、3人にひとり。

主な介護者は男女とも配偶者と子

主な介護者(手助けや見守りを要する者との続柄・性別割合) (チム)

	総数	配偶者	子	子の配偶者	父 母	その他の親族
男 ①	1,337	539	616	21	96	65
女。	3,054	945	848	657	444	159

注)1人で複数の手助けや見守りを要する者を介護している者については、重複計上されている。 出所 厚生労働省「平成22年国民生活基礎調査」 右ページのグラフで 同居の主たる介護者の 続柄別年次推移も 見てみよう!!



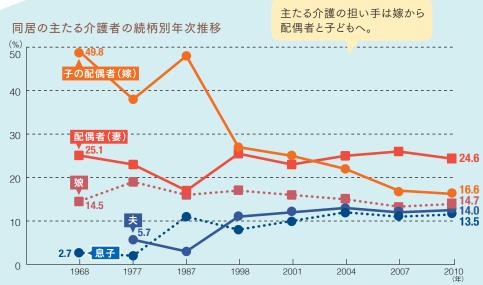
なぜ男性介護者が増えたのか

日本ではじめて全国規模の介護調査(寝たきり老人実態調査)が行われたのは1968年。その年の調査では寝たきりなどの被介護者はおよそ20万人と推測された。介護者は子どもの配偶者(ほとんどが嫁)が全体の49.8%を占めており、次いで配偶者(ほぼ妻)が25.1%、娘が14.5%と、介護者のうち女性が占める割合は、ほぼ9割を占めていた。

それから約40年。介護の実態は激変した。かつて20万人と推測された被介護者は、いまや介護認定で確認されるだけでも500万人を超えるまでになった。介護する人とされる人との関係性も大きく変った。約半数を占めていた子どもの配偶者(嫁)は、今や16.6%にまで減少。主たる介護の担い手は、嫁から息子といった男性に変化してきている。今や介護者トレンドは配偶者と実の子どもたちだ。

こうしてみれば高度経済成長を経た社会の暮らしぶりの変容は、こと介護に関しては、核家族という小規模家族が中心になり、さらには女性の就労や社会参加が劇的に増加したことによって特徴づけられる。小規模家族は「誰が介護者になるか」という選択を困難にし、共働き等女性の社会参加の広がりは「介護に専念できる者」としての専業主婦モデルの根拠を失わせた。

こうした大きな環境の変化を背景に、男性介護者は登場したのだ。



出所 1987年までは全国社会福祉協議会調査、1998年以降は厚生労働省「国民生活基礎調査」(世帯表)。いずれも「その他の家族」は除く(筆者作成)

多い、ワーキングケアラー

介護しながら働いている人

(千人)

全 国	総数	40歳未満	40~49歳	50~54歳	55~59歳	60歳以上
男 ①	1,309.2	143.3	216.6	197.2	276.0	476.0
女。	1,601.0	176.5	317.7	318.4	343.7	444.8

出所 総務省『平成24年就業構造基本調査』

(千人)

北九州市	総数	40歳未満	40~49歳	50~54歳	55~59歳	60歳以上
男心	8.8	1.0	1.2	0.7	1.8	4
女. ⑥.	13.8	2.7	2.3	2.2	3.3	3.2

出所 総務省 [平成24年就業構造基本調査]

いま全国で、介護しながら働いている人は約290万人。 そのうち男性は約130万人、女性は約160万人。 北九州市においても、介護しながら働いている人は約2万3000人。 そのうち男性は約9000人、女性は約1万4000人。

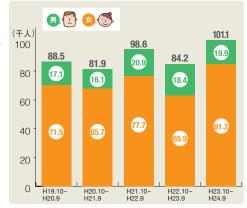


増える男性の介護離職者

介護のために離職した人は10万1000人。 過去、5年間では48万7000人にのぼる。 このことから、介護と仕事の両立、ワーキング ケアラー支援という新しい課題が浮上する。



介護・看護離職者人口(15歳以上)の推移



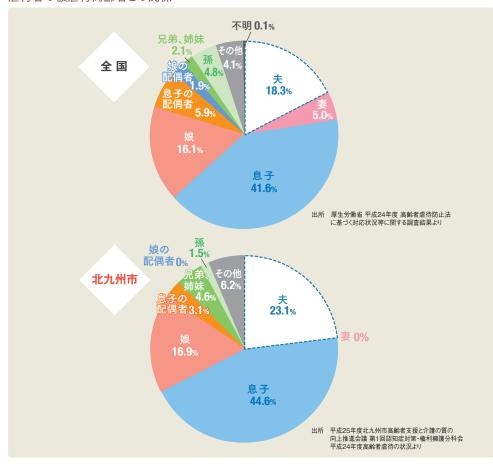
出所 総務省『平成24年就業構造基本調査』

不幸な介護実態

入浴・排泄・移動といった介護の困難、 炊事・掃除・洗濯・買物などの慣れない家事、 自由な時間が全くなくなることによる疲幣、 地域コミュニティがなく孤立、 弱音を吐けないことによるストレス、 家計の不安などから不幸な出来事が起こる。 虐待者の6割以上が男性である息子や夫である。



虐待者の被虐待高齢者との関係



監修・文 津止 正敏(立命館大学産業社会学部 教授)

介護の一歩

ケアメンの実態はいかがでしたか。 心構えができていないまま、いざ介護がはじまった時、 戸惑わないためにはどうすればよいでしょうか。 佐藤さんの事例をもとに考えてみましょう。



佐藤さん(75歳)の場合

佐藤さんは定年退職をして10年以上。子どもたちは遠方に住んでいます。夫婦とも元気で、友人との交流や趣味を楽しむ生活でした。が、あるとき妻(73歳)が脳卒中で倒れてしまいました。命に別状はなかったものの右手が麻痺し、言葉も不自由になるなど後遺症が残り、リハビリを続ける日々が続いています。最近は物忘れもひどくなり、これまでこなしてきた家事全般について思うようにできなくなってしまいました。

佐藤さんは、「よし、これからは俺の番だ。」と 張り切って、家事や町内の仕事など、妻がやって いた大部分を引き受ける決意をしたのですが、 妻の通院の付き添いはともかく、慣れない食事 づくりは一食作るだけでへトへト、掃除や洗濯も 少しすれば腰が痛くなる、肩はこるで、奮闘努力の日々となりました。心の中で今までの妻に感謝の気持ちがわいてくるのですが、一方で、佐藤さんに何かと指示をする妻、思うように行動できない妻に苛立ち、いつの間にか夫婦喧嘩になってしまうこともしばしばとなりました。そして最初の張り切った気持ちとはうらはらに、「施設入所」のことが頭をよぎるように。しかし、子どもたちの思いや、「入所」させることの罪悪感、費用のことなど様々なことが気になります。

佐藤さんはこんな生活がいつまで続くのかと 思うと、気持ちも滅入り、追い詰められていくよう な情けない気持ちになるのでした。

以前と生活状態がすっかり変わってしまった佐藤さん。 さて、どのように乗り越えましょうか?

▼ケアメンチェック!

- □ 介護保険制度や近くの地域包括支援センター、民生委員さんなどに 相談してみましょう。
- □ 肉親の介護を人に任せることに罪悪感を持っていませんか。
- □自分の楽しみの時間を確保できていますか。
- □ 地域とのつながりはありますか。(遠い親戚より近くの他人)

チェックが少ないと自分自身がうつになりかねません。 最悪、虐待も起こりかねません。

自分を孤立させないことが大切です。

介護のこころがけ

介護をする上で、大切なことは、相手の立場に立つことです。 介護をされる人の気持ちを理解するために、次のことを心がけましょう。



●介護される人にやさしく接した介助をしましょう~きちんと伝わる声かけを~

介助の前には 必ず声をかける

◇◇ 伝わったか どうかを確認する 一呼吸おいて 必要な介助をする

🚺 心と心が通いあうコミュニケーションをとりましょう。

●女性を介護するときはこんな注意を!

▼ ケアメンチェック!

- □ どんな関係であっても女性には恥じらいがあります。
- □ 何かをするときには必ず声かけをしましょう。
- □ 人に見せたくないときは覆いをしたり、ドアを閉めたり、カーテンをしましょう。
- □ 着替えのときに裸にするなどは禁忌です。
- □ トイレのドアは、できるだけきちんと閉めましょう。
- □トイレは、ポータブルを使用するときも紙などをしいて音がしないようにしましょう。
- □ 寝たきりになってもおしゃれをしたいのです。
- □ 力ずくの介護はご法度です。



介護環境

スムーズに介護を実施していくには、食事、部屋の掃除、入浴など 生活の環境を整えることがとても重要です。

介護環境を整えましょう

▼ケアメンチェック!

- ●食の確保はできていますか?
- □ 買い物はできていますか
- □ 調理はできていますか
- □ 調理後の後片づけはできていますか



- ●室内の清潔が保たれていますか?
- □ 掃除はできていますか
- □ 室内の移動がスムーズにできる程度に 片付いていますか



- ●介護される人の清潔が 保たれていますか?
- □ 入浴できていますか
- □ 着替えができていますか
- □ 洗濯はできていますか



- ●介護する人の健康が保たれていますか?
- □ 現在、健康ですか
- □ イライラしていませんか
- □よく眠れますか



チェックが全部つけば あなたの介護環境はほぼOKです。 チェックがつかない項目は介護保険サービス等で補いましょう!

福祉用具を活用しましょう

身体に何らかの障害が起こると、外出 はもちろん家の中であってもちょっとし たことが生活の支障になりかねません。

障害の内容や生活の目的に沿って 様々な*福祉用具の活用をすることが できます。





手すり

例えば、床に段差があったり、物が片付いていないと、目的の場所にスムーズに行けなかったり、転倒の原因になったりします。またトイレが使いづらかったり、風呂に入りにくいと生活の質が大きく損なわれます。

障害があっても元気なときと同じような生活を維持していくためには、段差を解消するためのスロープの設置や立ち上がりなどの動作ができるように手すりを取り付けるなど工夫が必要です。

身体移動の為の補助道具、車椅子 や杖、コミュニケーションの補助のため に低下した視覚や聴覚を補助する(拡 大鏡、補聴器など)用具もあります。

最近では、介護者の負担を軽減する ため介護ロボットも実用化されてきているようです。



こうした相談は、区役所や地域包括支援センター、 福祉用具専門相談員のいる福祉用具ショップ、 介護の認定を受けている方はケアマネジャーが 相談にのってくれます。



※福祉用具とは…「心身の機能が低下し日常生活を営むのに支障がある老人又は心身障害者の日常生活上の便宜を図るための用具及びこれらの者の機能訓練のための用具並びに補装具」(福祉用具法 第2条)
例) 車椅子、電動ベット、シャワーチェア、歩行器、ポータブルトイレなど

介護予防

介護予防とは、健康で生き生きと充実した生活を送るための取り組みです。 介護が必要にならないために、心身の変化に気づき、介護予防に取り組みましょう。

体を積極的に動かしましょう

- ・体力が改善します
- ・むくみが解消します
- ・生活機能が改善します
- ・サルコペニア(筋肉減弱症) 予防になります
- ・認知症の予防になります

高齢になるといろいろな病気や障害を引き起こし、日常生 活に支障をきたします。最近はサルコペニア(筋肉減弱症) が注目されています。

これは、体を動かさないことや、病気、低栄養などが原因 で筋肉の量が減り、また弱くなってくる状態を言います。とく に高齢者の場合は、転倒・骨折の危険性が増して自立した生 活を送ることが困難になる要因のひとつといわれています。

サルコペニアの予防には「運動」がよい効果をもたらすこ とが検証されています。

ここで認知症の

認知症チェックリス

チェックを…

ほとんどない=0点/時々ある=1点/頻繁にある=2点

質問項目	点数
● 同じ話を無意識に繰り返す	点
2 知っている人の名前が思い出せない	点
3 物のしまい場所を忘れる	点
4 漢字を忘れる	点
5 今しようとしていることを忘れる	点
6 器具の使用説明書を読むのを面倒がる	点
7 理由もないのに気がふさぐ	点
8 身だしなみに無関心である	点
外出をおっくうがる	点
⑩ 物(財布など)が見当たらないことを 他人のせいにする	点

点数の目安

物忘れも老化現象の範囲内です。

家族に再チェックしてもらったり、認知症 予防策を生活に取り入れてみましょう。

14~20点

認知症の初期症状が出ている可能性 があります。認知症専門外来への受診 をおすすめします。

北九州市「認知症を学ぶ」ハンドブックより

いくつになっても遅くない体づくり

介護予防体操

サビついた体を動かしましょう。 次の体操は簡単にできるので、参考にして下さい。





▲ 足指でタオルギャザー



▲片脚バランス







介護予防でめざす

65歳

高齢者の食事づくり

支援や介護が必要な高齢者は、たんぱく質とエネルギーが不足がちです。 年をとると、肉や油脂類はひかえ「粗食」がよいと思っている人が多いようですが、 実際には、野菜や魚にかたよらず、肉や卵、牛乳、油脂類などもきちんと食べ、 栄養状態の良い体を保ちましょう。

氏栄養を予防し老化をおくらせるための食生活ポイント

(参考) 東京都老人総合研究所食生活指針から

3食のバランスを よくとり、欠食は 絶対避けましょう

油脂類の 摂取が不足しない ように注意しましょう



牛乳は 毎日200ml以上 飲むようにしましょう



野菜は

緑黄色野菜や 根菜など豊富な種類を 毎日食べるようにしましょう



肉と魚の摂取は 1対1程度の 割合にしましょう



酢、香辛料、 香り野菜を十分に 取り入れましょう



調味料を上手に 使っておいしくたべましょう



食材のいろいろな 調理法や保存法を 覚えましょう

▼ 困った時は訪問給食サービスを利用することができます。

栄養管理・改善が必要なひとり暮らしの高齢者等に対し、 栄養のバランスの取れた食事を届け、安否の確認を行います。

問い合わせ先 各区役所保健福祉課(P16参照)

やってみよう!

手軽にできる献立



カルシウムと鉄分 たっぷり!

豆乳のみそ汁

材料(2人分)

- 高野豆腐 1/2枚
- ・たまねぎ 50g
- •小松菜 50g だし汁 250ml
- 豆乳。 50ml
- •みそ 大さじ1

作り方

- ① 高野豆腐は水につけて戻し、 軽く絞り、短冊切りにする。
- ② たまねぎはせん切りにする。
- ③ 小松菜は適当な長さに切る。
- ④ だしを煮立て、②を加え、 やわらかくなったら、①③を加える。
- ⑤ ④にみそを溶きいれ、豆乳を加える。



短時間でもう一品! 青菜ならなんでもOK

ほうれん草の なめたけ和え

材料(2人分)

- •ほうれん草 100g
- ・なめたけ(ビン詰) 大さじ2
- ・きざみのり 小石

作り方

- ① ほうれん草は茹でて、 3cm長さに切る。
- ② ① をなめたけ、 きざみのりで和える。



日々の介護でたまっているストレスを 暮らしの中のちょっとした時間の使い方や 視点を変えてリフレッシュしましょう!

- ★食事は、味覚だけでなく視覚などの五感も使い味わいましょう。 腹八分を心がけます。
- ★たまには親しい人と、食事を楽しみましょう。
- ★寝付けないときは、ラジオや音楽をかすかな音で流しながら寝てみましょう。 眠りにはいりやすくなります。
- ★15~30分程度の昼寝は、睡眠不足を補い疲労を和らげます。
- ★カラオケで、大きな声で歌ってみましょう。
- ★よい香りは気持ちを落ち着かせます。自分の好みの香りを、暮らしに取り入れてみませんか。
- ★ジョギングやウォーキングなど適度な運動をしましょう。
- ★自分のためだけの時間をもちましょう。わずかな時間でも介護からはなれてみてください。

11

ケアメン養成講座

参加者の声

北九州市立男女共同参画センター・ムーブでは、平成25年度新たに、 男性を対象とした介護講座「ケアメン養成講座」を開講しました。

慣れない介助や家事を身につけようと奮闘する姿がみられ、茶話会では お互いの介護状況や、経験などを語り合い、「ケアメン」の輪が広がりました。 ケアメンの声をご紹介します。



講座参加の動機

- Aさん 家内が5カ月間入院し、認知症、要介護2と診断されました。 心の準備ができていなくて、介護でひとりぼっちになりそうな不安があったので参加しました。
- Bさん 両親と住んでいますが、父は入院中で昼は母ひとりです。 おばは特養に入所しており、介護してくださる方々の姿を見て、 介護のコツを学びたいと思いました。
- Cさん 母と妻の3人暮らしです。息子は独立し、老老介護の覚悟をしにきました。
- **Dさん** 妻の両親はもうすぐ80歳で、現在は健在ですが、将来に備えて勉強に来ました。

介護の現状



- Eさん 母は頸椎が悪く、生活全般、風呂やトイレとか、全部介助しています。 両親とも糖尿があり、父は認知症になりはじめたようです。
- Fさん 母の物忘れが激しくなって、病院に行ったらアルツハイマーの 疑いありと言われました。

母は周りに話をする人がいないので、電話をしたり、訪問して 様子をみています。悪くならなければいいんですが。

介護のコツ

- Gさんものを恣ったと言われるのが、ショックでした。同級生から認知症はこんなものだと聞いて、 安心しました。あわてずに、好きにさせておくようにしたら、今のところ小康状態です。
- Haw 自分も老化してきているし。介護はその延長線上にあって、 自分にあてはめながら推測していくと、優しくなれるようです。
- **| さん** 最初は腹が立って…、何度かつらくあたりました。でも状況が変わらないので、 現状を受け入れるしかなくなります。受容する、認めることが必要ですね。
- **Jさん** 父は徘徊があって、特に夜中に徘徊していました。父が出ていくと追いかけ、 今、夜中だよと話すとわかって家に引き返してくれました。話しかけるといいみたいです。

ケアメン講座に参加して

- Kさん 私は仕事を辞めたばかりで、参加するには早すぎるかなと。 だけど、講座を受けていくにつれて、こういうことを知っていると いうことがとても重要で、知らないと大変だと思いました。 無知は恐ろしい。
 - とても、参考になりました。
- Law 総論ですが、大事な技術や入口が見えました。 これを頼りに情報を集めていけばいいですよね。
- Maん 参加して、「自分ひとりじゃない」と実感しました。 両親を介護していますが、全部ケアマネが決めていました。 何も分からなかったので、とても辛かった。 今回の講座は大変、参考になりました。
- Naん 今回、習った料理をつくって、はじめて妻にOKをもらいました。 ひとりで介護している男性は多いと思うので、 こういう講座を開いてどんどん表に引っ張り出し、サポートしてほしいです。
- Ozん 何十年も一緒に住んでいるのに、どうしたらよいかわからない事があります。 例えば化粧。男性がしてあげるなんて難しいですよ。全く経験がないことをやるわけだから。 これは一例だけれども、実際に困る点を赤裸々にケアメン講座で取り上げてほしいですね。



第3回 住環境の整備とリスクマネジメント





もっとサポートしてほしい、名残惜しい、 介護の覚悟ができた、また異性に対する介護ならではの悩みなど、

皆さまから多くの声が寄せられました。

これからも「ケアメン養成講座」を継続し開催しますので、是非ご参加ください。

平成25年	度 ケアメン養成講座の内容
第1回	介護の一歩
第2回	基本の介護実技
第3回	住環境の整備とリスクマネジメント
第4回	高齢者のための食事づくり
第5回	運動を中心とした介護予防



未来を開く生き方モデル

ケアメンを生きる

立命館大学産業社会学部 教授

っどめ まさとし 津止 下敏

100万人を超える男性の介護と暮らしの実態が教えていることは、男性も女性と「同じように」介護すればいい、ということではありません。女性たちが担ってきたような無制限かつ無償の家族介護労働によってのみ成り立ってきたこれまでの介護のスタイルとシステムをただただなぞっていくだけでは、今、この社会が抱えている深刻な介護問題は決して解決しないということです。「男性介護者」が特定の社会層として存在し、そして彼らが抱える課題が社会問題として成立する背景要因と根拠がここにあるのだ、ということを改めて強調しておきたいと思います。

「ケアメンを生きる」という男性の新しい生き方モデルは、インパクトの大きな未来に開かれた生き方モデルに連なっていくはずです。介護する/されるということを至極当たり前のように社会の五臓六腑に埋め込んでいくという、この社会の「これまで」と「これから」を画するような巨大なプロジェクトにもなり得るのです。

男女が共に介護を担う時代、というのはこれまでのように家族が介護することを当然視し、またこれを美風などとして正当化するということでは決してありません。男女が共に手を携えて、家族と自分の老後を安心して託すことが可能な新しい介護のスタイルとシステムを創造していくことに他なりません。「あなたの介護体験を社会の共有財産に」―これは男性介護者と支援者の全国ネットワークのスローガンですが、介護する人/される人の知恵と勇気、汗と涙を社会全体でシェアする仕組みを作っていきましょう。



困ったときの

相談窓口

S区役所や専門の相談窓口をご紹介。

介護に関する相談		Y
各区役所 保健福祉課	介護保険担当	高齢者•障害者相談係
門司区	TEL 331-1881 (內線472)	TEL 321-4800 (直 通)
小倉北区	TEL 582-3433 (直 通)	TEL 571-4800 (直 通)
小倉南区	TEL 951-4111 (內線472)	TEL 952-4800 (直 通)
若 松 区	TEL 761-5321 (內線472)	TEL 751-4800 (直 通)
八幡東区	TEL 671-0801 (內線472)	TEL 671-4800 (直 通)
八幡西区	TEL 642-1441 (内線472)	TEL 642-1441 (内線483)

認知症に関する相談

戸 畑 区

「ものわすれ外来】

認知症について相談や受診が気軽にできる「ものわすれ外来」を市内の医療機関に設置しています。

TEL 871-1501 (内線472)

問い合わせ 精神保健福祉センター

TEL 093-522-8729

TEL 881-4800(直 通)

高齢者の財産管理に関する相談

権利擁護・市民後見センター「らいと」(ウェルとばた3階)

TEL 093-882-4914

財産管理などを自分の判断で行うことが困難な高齢者や障害者などに金銭管理や福祉サービスの手続き援助などのサービスを行います。 相談時間 月~金曜日 8:30~17:00(相談無料)

北九州成年後見センター「みると」(ウェルとばた3階)

TEL 093-884-0501

高齢者や障害者の成年後見制度に関わるさまざまなご相談を専門スタッフが受けます。 相談時間 月~金曜日 8:30~17:00

福祉用具等に関する相談

福祉用具プラザ北九州 (総合保健福祉センター1階)

TEL 093-522-8721

福祉用具やモデル住宅の展示をしており、体験利用ができます。福祉用具や介護に関する相談を受け付けます。

休館日 土曜日•祝日•年末年始

男性のための電話相談

北九州市立男女共同参画センター・ムーブ

TEL 093-280-5325

悩みを一人で抱えこんでいませんか?男性の相談員による、男性専用窓口です。 お気軽にお電話ください。

第2火曜日 18:00~20:00 第3土曜日 10:00~12:00 (※祝日の場合はお休みです。)

ケアメン俳句

雪 病 む 0) 道 妻 逢 瀬 Ŧī. + ごとく 年 目 0) 妻 見 八 重 舞 椿 کھ

男の介護 そして、ケアメンになる。 — 初めの一歩 —

監 修 津止 正敏(立命館大学 産業社会学部 教授) 緒方 有為子(北九州福祉サービス株式会社 統括部長)

編集・制作 北九州市立男女共同参画センター・ムーブ

発 行 平成26年3月

北九州市小倉北区大手町11番4号 TEL 093-583-3939 FAX 093-583-5107 http://www.kitakyu-move.jp

©北九州市立男女共同参画センター・ムーブ 指定管理者 公益財団法人 アジア女性交流・研究フォーラム

