

ケアマネジャーさんを、そっと応援するマガジン

# ケアネーネ

ほつこりタイムですよ♪



## CONTENTS

ケアマネジャーのための  
認知症講座 第1回

「認知症は大津波  
想像以上の危険性」

ケアネーネ interview きらりの人 File.1 前編

丸尾多恵子さん

NPO法人「つどい場さくらちゃん」理事長

がんばれケアネーネ vol.1／マンガ やっぱりケアネーネ

自然天然食堂

「ポルチーニと甘栗のリゾット」

2014  
AUTUMN  
VOL.5

## ケアネーネ VOL.5

2014年9月17日発行

発行／ニック株式会社 名古屋市南区豊三丁目38番7号 編集／idGRAPHICS株式会社

印刷／佐川印刷株式会社

NICK  
New Idea Creation & Knowledge

料理：studio sizzle(藤田香織)



## 自然天然 食堂

毎日ちょっとお疲れ気味のケアネーネへ。  
旬の素材を素早く手軽にできて  
しかも、美味しいレシピを  
ご紹介していきます。

今回のお題は

### お腹すっきり レシピ

食物繊維で  
大満足  
アルデンテが  
たまらない

### ポルチーニと 甘栗のリゾット

食欲の秋がやってきたというのに、便秘でお腹が苦しいなんてことはなっていいかね？せっかくの旬の味覚も、気持ちよく空腹にならんのじゃあ、美味しさも樂しさも半減じやろ。おや、食欲の秋にかかるなんてケアネーネもおるのかい？よし、ここはオバアにまかせつけで食過ぎたばつこりお腹が氣になるなんてケアネーネもおるのかい。今回は、低カロリーでありながら便秘にも効く食物繊維がいっぱいの秋の味覚、キノコを使ったりのレシピじや。キノコの食物繊維はな、体内で膨れて満腹感を出してくれると共に、便をスムーズに運んでくれるんじや。そしてそこに味のアクセントにもなる甘栗を合わせることで、更に食物繊維を増量することができるんじや。

生米から作る本格リゾットは、噛み応え十分で癖になるぞ。ほら、パスタでも言うじやろ、アレじや、生焼けじゃなく、もつとハイカラな言い方…そう！アル・デンテ！

#### 材料（2～3人分）

- 乾燥ポルチーニ茸 ..... 10g
- ・水（ポルチーニ茸を戻す） ..... 200cc
- ・ニンニク ..... 1片
- ・玉ねぎ ..... 1/4個
- ・ベーコン ..... 30g
- ・キノコ（マッシュルームやしめじなどお好みで） ..... 80～100g程度
- ・米 ..... 1合
- ・コンソメスープ ..... 600～800cc
- ・塩 ..... 小さじ1/2弱
- ・オリーブ油 ..... 大さじ2
- ・バター ..... 20g
- ・白ワイン ..... 大さじ2
- ・パルミジャーノチーズ（すりおろし） ..... 20g
- ・甘栗 ..... 6～8粒
- ・ブラックペッパー ..... 少々
- ・パセリ ..... お好みで

#### 作り方

- ①ポルチーニ茸は水につけて戻しておく。玉ねぎ、ニンニク、パセリはみじん切り、ベーコンは拍子木切りにする。甘栗は粗く刻む。キノコは食べやすい大きさに切る。
- ②小鍋にローリエとコンソメスープを入れて弱火で温めておく。
- ③フライパンにオリーブ油とニンニクを入れ弱火にかけ、香りが出たら火を強めて、玉ねぎ、ベーコン、ポルチーニ茸、キノコを炒めて塩をふる。
- ④米を加えて更に炒め、白ワインを加えてアルコールを飛ばし、ポルチーニ茸の戻し汁も加える。
- ⑤水分がなくなったら、②をお玉1杯ずつ加えながら、絶えず中火で炒める。これを数回繰り返す。
- ⑥米がアルデンテに炊けたらスープを加えるのをやめ、バターを加えて溶かす。器に盛り、パルミジャーノチーズ、甘栗、ブラックペッパー、パセリを散らす。

#### ポイント

- ポルチーニ茸はセップ茸とも言わておるぞ。
- スープを吸わせるために米はとがずに使うのがポイントじや。
- コンソメスープを加えてから炊きあがりまでは20～25分を目安にするとうまくアルデンテに仕上がるぞ。



講師 村上 新治

京都三幸会第二北山病院 副院長

高齢者の方が増え、加齢に伴う身体、心理的問題がいろいろと出現し病気としてみていく問題が出てきております。その中でも、認知症は社会問題となっています。今回から、4回にわたって認知症について特集していきます。

## 認知症は大津波 想像以上の危険性

### 長寿の前に立ちはだかる認知症

認知症疾患は、結核などの感染症を抗生素の進歩で乗り越え、高血圧や心疾患や糖尿病などの生活習慣病を検診と知識の普及や生活改善で抑え込み、ガンを検診で早期発見して進歩した治療や手術で撲滅を図りようやく人類が手に入れた長寿の前に襲いかかるように立ちはだかった疾患です。

認知症への早期発見はなかなか有効な手立てがなく、治療は厳しい状態で根本治療はまだほど遠く人類は手をこまねいでいるのが実情です。

認知症は、60歳以降の高齢者の有病率第1位で、その患者数は増加の一途

最大の危険因子は加齢（年をとること）で、高齢になるにつれて患者数は増加の方となつて、いくため、85歳以降では約30%の方が認知症になります。日本の平均寿命は延長の道をたどり（男性も80歳を超えた）、その分、認知症患者数は右肩上がりの増加が続くことになります。

### ② 症状が重篤で自宅での療養が困難

アルツハイマー型認知症では、症状の発現するかなり前（50歳代）から、神経細胞を死に追いやるアミロイドβ蛋白の蓄積、アリン酸化が進んでおり、症状が発現したときはもうその進行を阻止する

のは困難という状況です。したがって症状は着実に進行し、神経症状に加えて精神症状も出現し、介護は日増しにきつくなり、自宅で家族や訪問看護や介護支援だけでは診きれない状況に早番なっています。

特に精神症状は家族や介護の方々を困惑に陥れ、介護者は日々報われない、逆に介護に対する患者さんからの叱責や罵倒、暴言や暴行を受けることも

あつてつらい気分になつてストレスの蓄積が激しく「うつ状態」に陥ることもしばしばです。このため介護者は精神的に病み始め、患者さんに対して感情的になり攻撃的な言動もみるとなり、時にはマスコミ等で報道されます。ようやく暴行傷害という事態を引き起こすことに至ります。このように介護者の精神を病み、その人格を変えてしまふ疾患であるのが認知症で、したがってその症状の影響は他人を巻き込んで押し流してしまふ激しいパワーを持つています。

### ③ 罹病期間が長い

発症してから認知機能低下はある

ものの生命予後はさほど悪くはない、

本人の適度な運動と摂食がなされ、保

清が保たれていると平均寿命は十分に

まつとうでき、場合によつてはかなり長生きされます。

したがつて、入院の必要性が生じてか

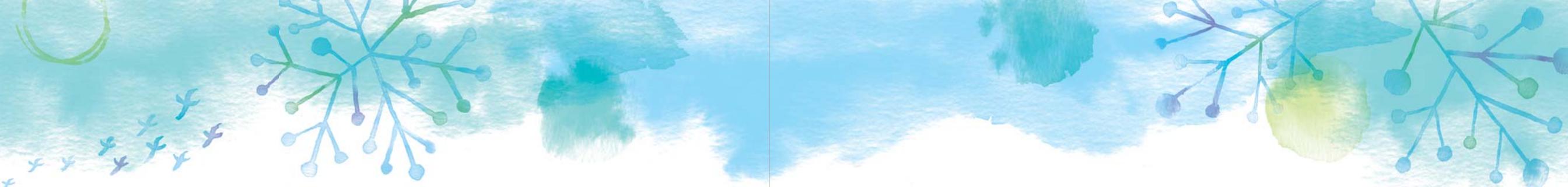
らの在院加療期間は10年を優に超えます。その期間の経済は大きな問題で

す。家族負担は厳しい状況にならざる

- ① 患者数が多く、② 症状が重篤で自宅での療養が困難となり、③ 罹病期間が長く10数年から20年、時には30年に及ぶこともあります。

### 認知症の社会的特徴

- ① 患者数が多い
  - 主な著書  
臨床精神医学講座 S9 アルツハイマー病（中山書店）  
精神医学、神経科学、リハビリテーション医学  
精神医学標準理学療法学  
作業療法学専門基礎分野（医学書院）  
「学生のための精神医学」医薬出版社  
所属学会  
精神神経学会  
老年精神医学学会  
認知症学会  
リハビリテーション医学会  
専攻領域  
精神医学、精神科、リハビリテーション医学
  - 主な著訳書  
日経サイエンス「運動の脳内機構」E.V.Everett著  
臨床精神医学講座 S9 アルツハイマー病（中山書店）  
精神医学標準理学療法学  
作業療法学専門基礎分野（医学書院）  
「学生のための精神医学」医薬出版社  
所属学会  
精神神経学会  
老年精神医学学会  
認知症学会  
リハビリテーション医学会  
専門医  
専門指導医  
臨床認定医



## ケアマネジャーのためのワンポイント

### 手の運動で、健康な脳といつまでも美しい若々しさを

人は二本足で立ち、手を使い、言葉を獲得し、長い年月をかけて脳を発達させてきました。しかし、今日のように歩かなくなり、読み書きで手を使わない生活スタイルが長く続くと、人間が本来持っている基礎体力やコミュニケーション能力の低下に繋がっていきます。手、口、足は感覚神経および運動神経の最も豊富な部位なので、手足を十分に使えば脳が活性化されます。また、手の運動は顔の筋肉の働きを活発にし、美容にも役立ちます。患者さんのストレッチなどに上手に利用すると思わぬ効果があるかもしれませんね。

#### ホワイトサンズ

#### 「ミラクルグリップ フィットネス」

～健康な脳でいつまでも若く美しく～



#### ミラクルグリップの特徴

手に刺激! いつでもどこでも健康運動  
散歩しながら、テレビを見ながら、勉強しながら手・指の運動  
1~2分間の握る運動で、手だけでなく全身がポカポカ。



## 認知症

転載:厚生労働省「知ることからはじめよう みんなのメンタルヘルス」→「認知症」[http://www.mhlw.go.jp/kokoro/speciality/detail\\_recog.html](http://www.mhlw.go.jp/kokoro/speciality/detail_recog.html)

### ○認知症とは

認知症とは「生後いったん正常に発達した種々の精神機能が慢性的に減退・消失することで、日常生活・社会生活を営めない状態」をいいます。つまり、後天的原因により生じる知能の障害である点で、知的障害(精神遅滞)とは異なるのです。今日、認知症の診断に最も用いられる診断基準のひとつが、アメリカ精神医学会によるDSM-IVです。各種の認知症性疾患ごとにその定義は異なりますが、共通する診断基準には以下の4項目があります。

DSM-IVによる認知症の診断基準

- 多彩な認知欠損。記憶障害以外に、失語、失行、失認、遂行機能障害のうちのひとつ以上。
- 認知欠損は、その各々が社会的または職業的機能の著しい障害を引き起こし、病前の機能水準から著しく低下している。
- 認知欠損はせん妄の経過中にのみ現れるものではない。
- 痴呆症状が、原因である一般身体疾患の直接的な結果であるという証拠が必要。

もっとも近年では、認知症早期診断の進歩により、こうした診断基準を満たす状態は、かなり進行した認知症であり、早期治療にはつながらないという意見があります。そこで、早期診断を可能にする新たな診断基準も作成されています。認知症の原因としてはアルツハイマー病が最も多いとされますが、様々な疾患が認知症の原因になります。とくに、中枢神経系に病巣をもつ次の疾患が代表的です。

- ピック病など前頭側頭型認知症は、記憶障害よりも性格・行動面の変化が目立ちます。
- レバー小体型認知症は、アルツハイマー病とパーキンソン病の特徴を併せもつ疾患です。
- 脳血管性認知症には様々なタイプがありますが、その診断には認知症状態・脳血管疾患の存在、認知症症状が現れることと脳血管障害発症の時間的関連性が必要となります。
- 治りうる認知症、つまり可逆性認知症もあります。うつ病の仮性認知症と薬物惹起性の認知症様状態有名です。
- スピロヘータ、HIVウイルス、プリオリンなどによる感染症が認知症の原因となることもあります。

ところで今日、軽度認知障害という用語がアルツハイマー病など認知症の前駆状態を意味する状態という意味で使われるようになっています。その代表がMild Cognitive Impairment(MCI)です。この状態での診断が注目される背景には、新たな治療法開発とともに認知症の早期診断が重要になったことがあります。前述のように従来の標準的な認知症の診断基準に示された項目を満たすようになった段階は、けっして早期とはいえないのです。そこで、認知症最初期の特徴を明らかにすることが必要になり、MCIが注目されるようになりました。

### ○患者数

従来の調査結果を表2に示しました。

表2 我が国の大規模疫学調査による痴呆の有病率

対象	人数	調査年	有病率	痴呆のタイプ	報告者・地域
65歳以上 地域住民	887人	1985	6.70%	VD/AD=2.2 (男性4.5,女性1.2)	Kawane Hら 福岡県久山町
65歳以上 地域住民	3,754人	1987-88	4.10%	AD/VD=0.98(1987) →1.00(1988)	福西ら 香川県三木町
60歳以上 地域住民 (男性637)	2,222人	1992-96	7.20%	AD男性2.0%,女性3.8% VD男性2.0%,女性1.8%	Yamada Mら 広島県
65歳以上 地域住民	2,280人	1994	4.80%		中島ら 京都府
60歳以上 地域住民	4,368人	1995	6.20%	AD/VD=1.4	Hatadaら 長崎県
65歳以上 地域住民	1,438人	1997-98	4.80%	AD35%,VD47%, 他17%	Ikeda Mら 愛媛県松山町
65歳以上 地域住民	3,715人	1998	3.80%	AD2.1%,VD1.0%, 他0.7%	Yamada Tら 京都府相野町

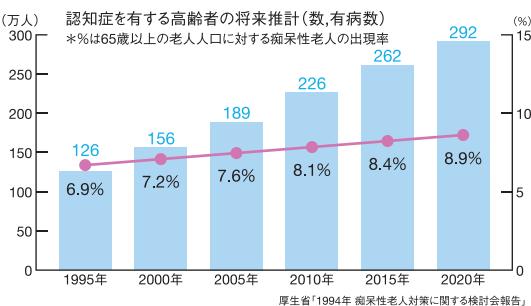
VD:脳血管性痴呆, AD:アルツハイマー型痴呆

概要は次のようにまとめられます。認知症の最大の危険因子は加齢です。65~69歳での有病率は1.5%ですが、以後5歳ごとに倍に増加し、85歳では27%に達します。現時点で、我が国の65歳以上の高齢者における有病率は8~10%程度と推定されています。

わが国の認知症の原因疾患は、1980年代まで脳血管性が最多とされました。近年の疫学研究はアルツハイマー病が最も多くなる傾向にあります。性差については、アルツハイマー病は女性に、脳血管性は男性に多いとされます。最近注目される若年性認知症については、正しくは18歳以降44歳までに発症する認知症を若年期認知症と呼び、45歳以降64歳で発症するものを初老期認知症と呼びます。2006年から2008年にかけて、全国の5県2市で若年性認知症に関する疫学調査が実施されました。得られたデータをもとに推定された18~64歳人口における10万対の患者数は47.6人(95%信頼区間:45.5-49.7)で、男性57.9人、女性36.7人と、男性に多い傾向が認められました。全国における患者数は3.78万人(95%信頼区間:3.61-3.94万人)と推定されました。また認知症の原因疾患としては、脳血管性認知症が最多でした。そしてアルツハイマー病、頭部外傷後遺症、そして前頭側頭葉変性症と続いています。

過去と現在、未来における  
わが国の推定認知症患者数を図1に示しました。

図1 認知症を有する高齢者人口の推移



現時点(2010年)では200万人程度といわれてきましたが、専門家の間では、すでに65歳以上人口の10%(242万人程度)に達しているという意見もあります。今後、高齢者人口の急増とともに認知症患者数も増加し、2020年には325万人まで増加するとされます。

# きらり の人 ★



File.1  
前編

すべては、家族3人の  
看取りからはじめました。

阪神電車西宮駅の目の前にある  
1軒家。出迎えてくれたのは、  
おじいちゃん、おばあちゃんまで、み  
んな親しみをこめて「まるちゃん」  
と呼びます。つどい場さくらちゃん  
には、介護家族や要介護の高齢者、  
医師、介護職、行政関係者まで、さ  
まざまな分野の人が集まっています。  
しゃべり、おいしいご飯を食べ、  
心から笑うことで、元気を取り戻  
していく、みんなの大切な集いの場  
となっています。

## 「介護に必要なのは 介護保険なんかじやない。 知識と情報と、人の支えです」



NPO法人「つどい場さくらちゃん」理事長  
**丸尾 多重子さん**  
大阪市生まれ。2004年3月兵庫県西宮市に「つどい場さくらちゃん」設立。介護者や介護従事者の交流の場として、年間で延べ2000人が利用している。「生まれはフランスだったんですよ。ものごころについて、エッフェル塔やと思ったのが通天閣や。セーヌ川やと思ってたら淀川やった!」と、関西人ならではのユーモアと懐の深さで、多くの介護者の心を癒している。いつもやさしく、時に厳しく、しばしば毒舌! 穏やかなまなざしのその奥に、介護業界の問題点にズバッと斬りこむ鋭い視線が隠れている。

福祉・介護にたずさわるたくさんの人たちのなかから、キラリと輝く生き様を紹介するケアネーネインタビュー「きらりの人」。初回は、介護をとりまくさまざまな分野の人があつまっています。NPO法人「つどい場さくらちゃん」の丸尾多重子さんを訪ねました。

あり、上京から15年後、関西に戻ることにしました。それでも料理の仕事は続けたいと、手作りお惣菜の店を開くことに。しかし、そのオープン

### 介護生活で残つたものは、消化しきれない怒り。

当日、お母さんに肺がんが見つかり、入院することになったのです。お惣菜屋のオープンは延期に。お母さんは無事がんの手術を終え、回復の兆しも見え始めていた頃、阪神・淡路大震災が起きました。「震災のショックで、病状が一気に悪化したんです。それでも、もう病院は嫌やつていうし。在宅で看ることになりました」初めての介護に戸惑い、時には涙を流していたまるちゃん。震災から9か月後、お母さんは望み通り住み慣れた自宅で愛する娘に看取られ、旅立つていきました。

院しました。でも、その翌日に亡くなつたんです。100まで生きるやろと思ってたのに…」長年にわたる介護で、身も心もボロボロになつていたまるちゃん。残つたのは、本当にこれでよかつたのかという後悔と自分自身への怒りでした。「自分に医療や介護の情報や知識がなさすぎた。あの時の怒りは、いまだ未消化のままやね。でも、その怒りが、つどい場へのモチベーションとなつたんです」

### さらなる怒りの パワーで生まれた、 つどい場さくらちゃん。

お父さんを亡くしたショックから立ち直れず、半年間は抜け殻のような生活を送っていたまるちゃん。これではいかん!と思つたときに目に留まったのが、ヘルパー1級取得講座の広告でした。「勉強しようとかじやなく、とりあえず人に会わなあかんと思ってね」そして、ヘルパー1級取得講座の入浴介助実習で、衝撃的な光景を目にしたので

のばあちゃんに、ビニール長靴に前掛け姿の介助スタッフが、ホースでジャーツとお湯をかけたんです。ばあちゃんはギャーギャー叫んでるしここは魚屋か? ばあちゃんに、泣き叫ぶほど恐れを与えるとはなしにごぞぞ! 機械浴のすべてが要らない! といふ。でも、これは介護保険でお金をもらってやることじゃない! 完全にキレましたわ」とじやない! 自分が何とかしなければいけない。何かはじめなければいけない。猛烈な怒りに突き動かされ、その翌日からつどい場づくりに奔走。2004年3月、ついに「つどい場さくらちゃん」がオープンしました。



## 介護者の心を支える、 苦しさも喜びも 共有できる場所。

「介護者で初めて来る人は、だいたい2時間はしゃべりっぱなし。最高で4時間かな。聞いてほしいことがたまつてんのよね。女には泣く場所がないとあかんねん」つどい場所くらちゃんは、介護に疲れた介護者にとって、なくてはならない場所。まるちゃんや同じ思いを抱える仲間に介護のつらさを吐きだして、心をリセットするのです。

この日も、まるちゃんが作る心づくしのランチと楽しいおしゃべりを目当てに、いろんな人が集まってきた。週に1度、つどい場くらちゃんに来るのを楽しみにしている、有岡陽子さんと富子さん。なんと、富子さんは99歳。娘の陽子さんが認知症の富子さんを一人で在宅介護しています。「介護をはじめて4、5年たった頃、くらちゃんに来ただす。その頃はほんとキツかった。介護保険使つてなかつたし、24時間目がせないし：」切羽詰まつた介護生活を救ってくれたのがまるちゃん

でした。「感情を吐き出してラクになつたんです。支えてくれる人ができました。大きかったです」

陽子さんの表情は明るく晴れ晴れとしていて、富子さんもおだやか。それも、まるちゃん効果です。

介護を終えたあとでも、さくらちゃんに通い続いているのは湯浅さん。「当時は子育てと介護が重なって大変でした。相談する人もいっぱいあるんです」湯浅さんは、日本語教師兼介護の関口さんは、日本語教師兼介護福祉士。外国人の介護スタッフに日本語を教えるかたわら、有料老人ホームでも働いているそうです。「ほ



## ココロまで満腹になる まるちゃんランチ

プロの調理師だったまるちゃんのランチはピカイチ!  
しかも、ワンコイン(500円、利用料も500円)という安さで、「胃袋をつかまれた!」と感じること間違いない。  
お腹も心も満たされます。



MENU(日替わり)

ヒレカツ&スペシャルソース、大根と鶏肉の煮物、豆腐と糸こんにゃくと牛肉の煮物、アスパラ・コーンビーフ・トマトのサラダ、ポテトサラダ、ピーナッツ入りたつくり、馬糞ウニ、はんぺん、もずく酢、卵豆腐、ちりめん山椒、ネギ味噌、など他にもいっぱいご飯(おかわり自由)/コーヒーor紅茶

ないから、ええとこやんかつていつてたけどね」ライターの上村さんも、まるちゃんの魅力にとつかれた一人。「北海道新聞で『大阪のおばちゃん』というエッセイを連載していて、まるちゃんに取材を申し込んだことがきっかけでした」上村さんは「まるちゃん介護つどい場くらちゃん(雲母書房)」という本も執筆されています。

じものをおいしそうに食べています。「この前、老健のにいちゃんが来て、ドロドロであんなまっそうなもの、自分なら食べませんつ! 施設行くと、認知症の人は味なんかわからんみたいに扱ってるでしょ。誰だってまずいものは食べませんよ!」食べることは生きること。人から食べる楽しみを奪つてはいけないと、まるちゃんはいいます。和気あいあいと食事をとりながら、介護の悩みや喜び、気づきを語り合ひ、心から笑つて日ごろのストレスを

### つぶれそうな 介護職の人にも、 知識と情報を。

「いろんな人が来はるから、いろんな情報、本当の情報が集まるんですね」自らの介護経験で、知識や情報の大切さ痛感したまるちゃん。集まつた情報はしっかりと伝えていくたいと、介護セミナーを開催したり、介護職の人を学びの場として受け入れることもあるそうです。「介護者にとって勉強や情報収集は大切なことやけど、介護職の人にも、もっと学んでほしい。前は施設から派遣されて研修に来てたけど、今は休みをとつて自費で来りますよ。介護職の人たちは、現場の状況におかしいと思いつながら、何もできず傷ついたり、やめてしまつたり。忙しそうでスキルアップもできないんで

いたら、見えないことも多いような気がします」さくらちゃんの活動を手伝うケアマネの木村さんは、ご兄弟がお母さんを介護中。「施設行くとね、仕事柄良くない所が目につくんですよ。兄弟はそこが見え



後編へつづく

まるちゃんの  
楽しいおしゃべりは  
まだまだ  
続きます!

手、人の力なくしては成り立たないのが介護。そして、まるちゃんは介護にかかるさまざまな人の気持ちを汲んで、元気にしてくれます。西宮だけではなく、私たちの地域やご近所に、「つどい場」とまるちゃんがいてくれたならと、思わずにはいられませんでした。

「人材が育たず、離職率の高い介護業界。せっかく志を抱いて介護の仕事を始めたのに、理想と介護現実の現実とのギャップに悩み、激務に追われ、心も体も疲弊していくのです。「スタッフを大事にできない施設が、利用者や家族を大事にできますか? ロボットがどんどんだけ進化しても、できないのが介護でしょ」人の手、人の力なくしては成り立たないのが介護。そして、まるちゃんは介護にかかるさまざまな人の気持ちを汲んで、元気にしてくれます。西宮だけではなく、私たちの地域やご近所に、「つどい場」とまるちゃんがいてくれたならと、思わずにはいられませんでした。

8



## ニックセミナーを開催しました!

ニック株式会社では、  
ケアマネジャー、介護職に就かれている方などを対象とした  
セミナーを随時開催しています。



参加された皆様のコメントを一部ご紹介します!

本日は貴重なお話を  
ありがとうございました。  
裏付けされた対応ができるよう  
研鑽していきます。

認知症とうつの違い、  
見分け方が勉強になった。  
識別の3例も  
理解することができた

なかなか聞けない講義  
ありがとうございました。  
自身の心のケア  
にもなりました。

とても分かり易く、  
勉強になった。  
活用したいと思います

次回のセミナー情報は下記HPよりご覧ください  
<http://www.nick-corp.com/>

「ケアネーネ」は、笑顔で働くケアマネジャーの皆さんを応援しています!

「ネーネ」は、沖縄の方言で「おねーさん」のこと。  
ケアマネジャーの皆さんに「ちょっと話聞いてよ!」なんて  
気軽に頼りにしているだけの、そんなマガジンを目指しています。

今後の編集の参考にさせていただきます。  
本誌で良かった記事や、今後取り上げて欲しい事など、ご意見ご感想をメールしてください!!  
ケアネーネ編集室 ne-ne@nick-corp.com

編集後記



とっても奇妙な夏でした。各地で大きな被害が出てしまって、悲しい季節になってしまいましたね。被害に遭われた地域の方々には心よりお見舞い申し上げます。我が家家のビール消費量も例年のように伸びませんでした…。外に出てもどんより湿っているので自宅で食事の機会が増えちゃって…なんとなく薦められたクックパッドのレシピに従って自動的に調理をしてみると、自分は天才シェフかっこいいのアンティバストが出来ちゃうんですよ、簡単に。これまでクッキングといえばレンジでチンと同義語でしたが、レシピって凄いですねえ~、集合知なんですね!!やればできるんだ、うん。今号からボリュームアップしたケアネーネ如何でしたか?おかげまで感想をいただくことも増えてきました。更に面白くしたいので、叱咤激励罵詈雑言なんでもお寄せくださいませ。

「出会えてよかったです」が  
最高に嬉しい!



### The schedule for work

- 9:00 社内会議
- 9:30 計画書作成  
週に一回は他のスタッフの計画書をチェック
- 12:00 昼食
- 13:00 上旬: 給付管理業務  
中旬以降: 利用者さんのお宅を訪問  
利用者さんとの面談・相談
- 18:00 終業 職場はノーギャラ

力を入れたいのは、利用者さんに合った  
ケープランを作ることです。その方の思い  
をカタチにしたいんです。男性ゆえに性に  
関する相談や要望をお聞きする機会が多  
いのですが、一般的には反映していく不  
均等。でも、そういう事も当たり前として  
向き合っていきたいんです。  
実際「接吻をしたい!」という男性利用  
者さんの思いをテーマにしたケープランもあ  
りますよ。ドクターに相談しながら、性の  
問題もクリアにしていけたら。男性ケアマ  
ネだからできることに挑戦したいですね。

男性だからこそ挑戦。  
思いを反映したプラン



草彌 久志さん  
支援センター所長  
主任ケアマネジャー

20歳から介護老人保健施設で介護職に就いた後、26歳でケアマネに。現在はキャリア12年で、所長として若手ケアマネの相談指導役も勤める。仕事の傍ら「踊れるケアマネ」を目指し、医療介護に携わるメンバーと「エグザイル」ならぬ「オジザイル」を結成。様々な施設のイベントや事業者連絡会などでダンスを披露する。

それぞれの職場で、  
それぞれの思いで  
奮闘する姿を直撃!

ケアネーネ  
ステキな笑顔を  
リレーします。

ケアマネつていい仕事だと思います。  
お礼を言われたり、利用者さんやご家  
族と身内のようなつながりが生まれた  
り…。出会えた以上、「草彌じゃないと  
ダメだ」と思われるほど喜んでもらえる  
仕事を目指しています。愛されたい気  
持ちが強いんでしようか(笑)。そのため  
には相手が話しやすい環境づくりに努  
めます。冗談を交え、時には敬語をくず  
すとか。壁を取り、楽しい雰囲気にした  
いのかどうかを探したり、質問に素早く  
答える姿勢も大切にしています。つなが  
りが深まり「出会えてよかったです」と言わ  
れると本当に嬉しいです。



がんばれ!  
vol.1

ケアネーネ

気軽に話せるような  
楽しい雰囲気に