

Partner

パートナー Vol. 43 2012.11 蕨市

蕨市男女共同参画情報紙

パートナーとは…
女性と男性が共に明るい地域社会を築き上げようという意味と、市民の皆さんと市が共に手をたずさえていこうという願いが込められています。

特集

介護は
老いも
若きも
男も
女も



P-4, 5

「その時」あなたは？
これからの介護模様

P-2, 3

介護する男性が語る

母の介護 池上豊さん
妻の介護 古指啓さん

P3

介護川柳

P-6 **イクメンのページ** ● 第4回イクメン・カジメンフォトコンテスト作品募集について
● わらびのイクメンを探せ！ 宮下 拓也 さん

P-7 **明日への挑戦** AKB48 松井 咲子 さん P-8 **インフォメーション**

母の介護

妻の介護

介護する男性が語る

家庭で介護をする人のうち3人に1人は男性となり、介護をする男性は珍しくなくなりました。男性ならではの良さもあるでしょうが、上手に乗り切っている池上さんと、古指さんにお話をお聞きしました。



池上 豊さん(塚越在住)

母は認知症でも 感情は生きてるんです

とって本当に良かったと思っています。認知症の症状ひとつとっても知識があれば、なぜそのような行動をしてしまうのかわかりますから介護は知ることでも楽になるんです。

最近おかしいよ……って

母がいつも出かけておしゃべりしているお友達に、「お金を盗まれた」とか「嫁に意地悪された」とか実際になんか話をするようになって、そのお友達が「何だか最近おかしいよ」と言ってくれたんです。かかりつけの病院でも「お薬を無くしたと言って何度も来ていたのでおかしいと思っていた」と言われ、検査をしたら認知症とわかりすぐに介護認定されました。

退職してヘルパーに

結婚してからずっと母とは同居だったので、はじめは妻が母の介護をしていました。ですが、介護疲れしてきた妻を見て、「妻ばかりに全てを任せているのはいけない」と思い、38年間勤めた仕事を58歳で辞め、思い切って介護中心の生活に変えたんです。

母が通っているデイサービスで、送迎やレクリエーションの手伝いをして

いるうちに、妻から「ヘルパーの資格取って働いたら？」と言われ、ヘルパー2級の資格を取りました。今は、週5日、母がデイサービスに行っている間に、私はヘルパーの仕事に行っています。ヘルパーの資格が、母の介護にとっても役立つっているんですよ。

厥は私の地元ですが、まわりの男友達も親の介護をしている人が多かったので、介護を男の自分ができることに対しては何とも思わなかったですね。

介護は親孝行だと思っています。ああしてあげれば良かったと後悔したくないですから。

介護を知るといふこと

認知症の人は暑さを感じにくいので、今年の夏は特に熱中症にならないよう、こまめな水分補給を心がけました。ただ、ペットボトルを置いておくのではなく、飲み物をコップに入れて飲ませるところまできちんとやるのが大切です。私はヘルパーの資格を

心の介護の大切さ

介護とは、身体だけの介護をすればいいというのではなく、心の介護（ケア）が大切だと思います。記憶力はなくなっても、うれしい、楽しいなどの感情は生きていますからね。ですから、まめに声を掛けたり、身体に触れるなどのコミュニケーションをとることがとても大切なんです。多くの方にそのことを知ってもらいたいですね。



左から妻 洋子さん、愛犬 アポロ、母 良子さん、豊さん

妻を介護する生活が

私にとっての日常です

古指 啓さん(塚越在住)

妻の異変

25歳で職場結婚した後、上中里の自宅で妻と縫製業の会社を始め、その後、藤に移転してきました。

旅行が好きで、子どもがいない私たちは二人で色々なところに行きました。「写真、撮って〜」とポーズをとる妻をよく撮ってあげたものです。

ある時、妻が、毎年同じ場所で行われている同窓会へ出かけたのですが、「場所がわからなくなっちゃた」と帰ってきたのが、初めて何かおかしいと思った時です。1ヶ月後にも、よく行っていたところに買い物に出かけたのに、道がわからなくなったと電話がか



妻の八千代さんを温かく介護する啓さん

かっきて迎えに行きました。その後、病院に検査に行き、しばらく様子を見ていたところ、病院で「アルツハイマーかもしれないからすぐに入院させなさい」と言われ入院しました。

妻の入院そして決意

入院当初は自分で歩いていたのに、徘徊するからと動けなくされていて、入院から1週間で歩けなくなっていました。寝ていることが多くなって、自分では何もできなくなっていました。病院にお見舞いに行くと、泣きながら「帰りたい」と言うので3ヶ月で退院し、これからはずっと私が妻を看いていこうと思ったんです。それが、だいたい8年くらい前のことです。

料理の手ほどき

妻が元気だった頃は、主に妻が料理を作っていました。でも、妻の物忘れ

が少し出てきたころに、突然妻から「料理を教えてあげる。一人になったときに困るでしょ」と言われ、二人でキッチンに立つことになりました。だから妻が料理を作ることが出来なくなったとき困らなかつたんです。以前は、毎食2人分の食事を作っていたのですが、今ではミキサー食となっていました。で、自分の分は作らなくなっていました。

穏やかな気持ちの介護

現在の妻は、ほとんど寝ています。半年前くらいまでは、話かける(ニコニコ)と反応していましたが、今は話しかけてもほとんどわからないようです。でもちよつとしたことでも話かけていますよ。意思表示が全くなく寝たきりなので、2時間おきに肩や首をもんであげたり、寒いか暑いかなと体に触れてみたり、のどが渇いてないか確認しています。ヘルパー、訪問看護、入浴サービス、ショートステイなどを利用しています。本人が施設に入れないで欲しいと言っていたこと、以前に入院した時の病院の対応のこともあり、これからも介護サービスを利用しながら、自分が面倒見たいと思っています。介護をする生活が私の日常ですから、落ち着いた穏やかな気持ちで介護していきますよ。

介護川柳

特集にちなみ「介護」川柳を募集したところ、15人の方からステキな川柳が寄せられました。こちらに掲載できなかった川柳は、藤市役所ホームページでご覧いただけます。

わが母と いえども辛き 介護の日
早乙女文子

嫁姑 正気に戻る ポケ合戦
東乃山猿

介護した 我が身が今は 介護され
谷口みゆ子

母デカイ 老々介護の 身がツライ
まこぼー

また来るね 母にさやちき 月を見上げる
レイコ

誉められて 誉めて一緒に 学びかな
Midori

現役の 元気な姿 どこへやら
匿名

飛行機と 新幹線で 介護旅
竹口

ヘルパーの 笑顔待ってる 古い独り
斉藤善二郎

おばちゃん おせんべをあげ ほほえむか
高丸

俺なりの 介護伝わる 妻にキyun
荻野和子

最高の 介護を受ける 身はどこに
小山隆祥

母が言う しまみくじほべ あいしいの
介護OB

誕生日 知ってるるのは 師長だけ
砂穂雷男

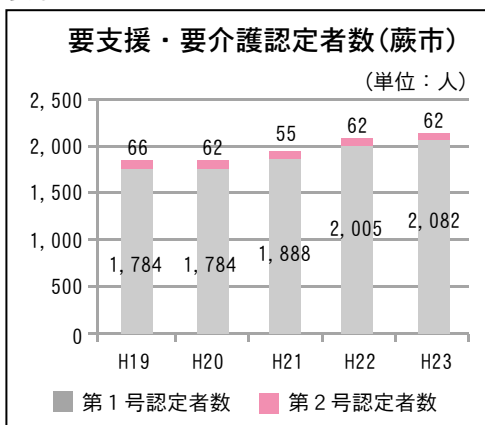
いつか来る そのときこそなえ なたてくへ？
独身貴族

「その時」あなたは？

これからの介護模様

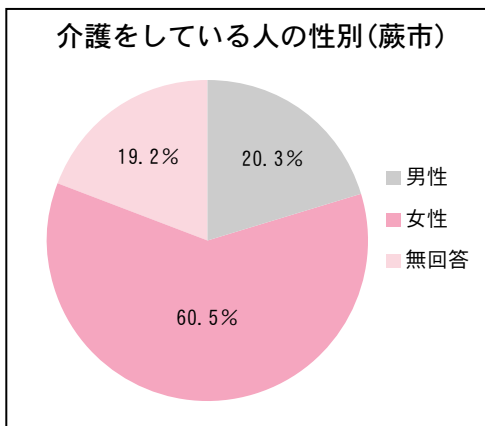
文中の表①～③は第5期蕨市高齢者福祉計画・介護保険事業計画および計画策定調査報告書より

表①



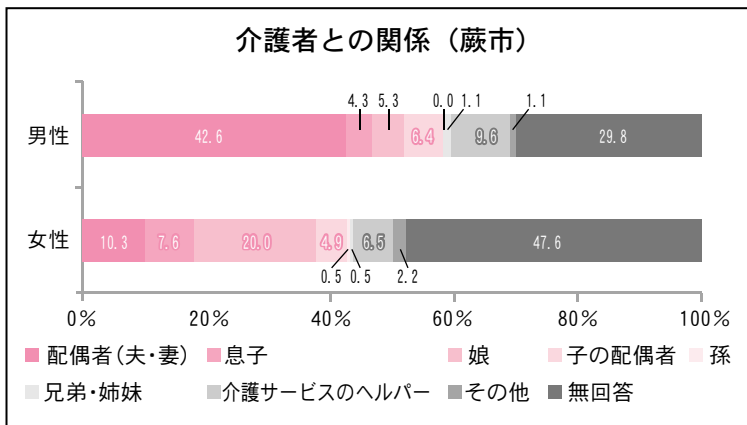
誰にでも可能性あり
介護される側
 蕨市の高齢化率は、平成23年度末で20.74%です。これからは「団塊の世代」が65歳以上となるため、高齢者人口は増加の一途をたどり、それに伴い、介護認定者も増えていくことが予想されます。
 介護を必要とする人は、高齢者ばかりではありません。第2号被保険者といわれる40歳から64歳の人でも政令に定められた疾病がある場合は介護認定の対象になります。表①のとおり、蕨市の要支援・要介護認定者の約3%はこの第2号認定者です。働き盛りのサラリーマンや主婦などが仕事優先や家族優先の生活を続ける中で、生活習慣病である糖尿病や高血圧症などが治療に結びつかず重症化してしまい、介護

表②



介護はまだ女性の仕事？
 それでは実際に在宅の介護は誰がしているのでしょうか。表②を見ると、介護をしているのは圧倒的に女性です。まだまだ女性の仕事なのでしょうか。
認定を受けるケースもあるようです。
介護する側
 以前は、介護は妻や嫁の仕事とされてきましたが、今は「男性介護者」も増えていきます。また、未婚率が高くなっているため、結婚をしないで親と同居している子どもが、親の介護をする「息子介護や娘介護」も増えているようです。仕事を持っている人が介護をするようになった場合、職場を変えたり、仕事を辞めざるを得ない場合もあります。

表③



次に介護をする人の内訳を見てみましょう。(表③)
 男性は、半数近くの人が妻から介護を受けていて、次いでヘルパー、子の配偶者、娘、息子の順となっています。一方、女性は、娘からの介護が一番多く、次いで夫、息子、ヘルパー、子の配偶者となっています。
 なぜ、男性は妻からの介護が多く、女性は娘からの介護が多いのでしょうか。それは女性のほうが平均寿命が長いいため、夫を介護した後看取り、自分の介護は娘から受ける…といった状況があるのではないのでしょうか。

施設から地域へ

介護保険は平成12年にスタートし、18年、21年、24年に法改正がありました。厚生労働省は、施設中心の医療・介護から、可能な限り住み慣れた生活の場において必要な医療・介護サービスが受けられ、安心して自分らしい生活を実現できる社会を目指す「在宅医療・介護」を推進しています。

一人で抱え込まないで

このように在宅での介護サービスは

充実され、介護を受ける側にとって望ましい環境になってきました。しかし、介護をする側にとっては、終わりの見えない介護に長期間携わることになり、心身ともに疲れてしまう人も少なくありません。介護者にとって大切なのは、介護を一人で抱え込まないこと。介護者のリフレッシュや介護者同士がつながることが必要です。蕨市では、下記のとおり介護者同士が交流し情報交換ができる場を設けています。ぜひ、参加してみてください。

介護は「老いも若きも男女も」い

つでも介護する側、される側になる可能性があります。介護が必要になったその時には、一人で抱えずに、下記にご相談ください。

介護交流サロン（くろさき3階会議室）
毎月第3水曜日 13時半～15時半
介護おしゃべりサロン（東公民館）
毎月第4木曜日 13時半～15時

※開催日は月によって変わる場合がありますので事前に広報課でご確認ください。

「介護認定」審査から見えること

両親の介護経験があります。往復6時間かけての遠距離介護。土日だけ両親を施設から自宅へ連れて帰る逆ショートステイの5年間でした。家での楽しさは、施設に戻る時には切なさになります。この介護経験は、10年目になる介護認定審査に大変役立っています。認定審査会は、調査書類から介護の手間を読み取り判定をします。

最近の傾向は、

- ①介護を老若男女問わず担っている。核家族化が進み年齢や性別に関係なく同居者が介護をしている。
- ②一人暮らしの高齢者が増えてきている。
- ③4.50歳代から介護保険を使う人も少しずつ増え、生活習慣を見直すことで発病を防げたと思われるケースも多い。

介護に直面した時には、日頃の家族や夫婦の関係が問われるとともに大きく影響してきます。積極的に協力しあう家族があれば、崩壊していく家族もあり、バラバラだった家族が介護することでまとまることもあり、調査資料から様々な事情が見えてきます。また介護と仕事を辛うじて両立させている人にとって、仕事を継続できる支援体制や介護者がつらい時「助けて」と言える環境作りを充実させる必要性を感じます。

では、どうしたら介護要らずでいられるか。

いま元気な方（特に男性）は、生活の中に自分でできることを増やすことが大切です。炊事、掃除、洗濯など。それが自立です。将来、介護する時でもされる時でもおおいに役立ちます。「生活の自立＝介護予防」です。

3年前、ガンだった夫の母は父に電子レンジと洗濯機の使い方を教えて逝きました。父は89歳の今も、しっかり使いこなしています。介護は今からでも予防できます。

川口市介護認定審査会委員

文京学院大学人間学部人間福祉学科非常勤講師 大石圭子

介護に関する相談窓口

①蕨市役所 介護保険室
介護保険認定などに関すること
電話（433）7835

②地域包括支援センター
高齢者の総合相談窓口
電話（434）6721

平成24年度 埼玉県高齢者との地域のつながり再生事業 埼玉県介護者支援セミナーinわらび「介護する人を支えたい」

介護は多くの人にとって身近な問題となっています。「老々介護」が珍しくなく、「男性介護者」「一人息子・娘介護者」も増加しています。そのような在宅介護者を支えるために必要なことを学び一緒に考えましょう。

日時 ①11/21(水) ②12/6(木) ③1/10(木) ④1/30(水) 13時半～16時半

会場 中央公民館 資料代 500円(全4回分) 定員 40名(要申込)

主催 NPO法人さいたまNPOセンター・蕨実行委員会 後援 蕨市

問合せ先・申込先 電話 048-811-1666

蕨市からはばたく

現役音大生アイドル



AKB48

まつい さきこ
松井咲子さん

1990年生まれ。今年のAKB48選抜総選挙では53位でフューチャーガールズに入る。東京音楽大学器楽専攻ピアノ科に在学中。AKB48で6人目となるソロデビューを果たし、10月3日にはピアノ・インストアルバム「アルバム」呼吸するピアノ」が発売され、オリコン初登場10位となる。テレビ、ラジオ、映画の他、CMにも出演するなど幅広く活躍中。

— AKB48に入りたいきさつを教えてください。
高校生の時に母が応募したのでぎっかけてです。アイドルはもともと好きでしたけど。
— AKB48に入って何か変わったことありますか？
環境がすごく変わりましたね。子ども

10月9日(火)、蕨市民会館で行われた「蕨商工会議所創立60周年記念事業」に、今、日本で一番熱いアイドルグループAKB48の松井咲子さんがトークショー・ピアノミニコンサートで出演しました。蕨市出身の松井咲子さんは、AKB48で6人目となるソロデビューを果たし、音大生とアイドルを両立させながら明日への挑戦を続けています。今回は、その松井咲子さんのトークショーの内容をお伝えします。

もの頃に何度も立ったこの市民会館のステージに、ひとり立って立つなんて思ってもいませんでした。自分自身が変わった部分はあまりないと思います。もともと人見知りなんですけど、芸能界に入ってからそれが克服されたわけでもありませんし(笑)。

— ソロデビューをしてさらに忙しい毎日だと思いますが、音大生と芸能界の両立で大変なことはありませんか？
授業に出られる日のことや、試験とお仕事が増なってしまうとどうしようかと心配することがありますが、工夫して自分の時間を見つけています。

— そんな中でも頑張れる原動力は？
私がAKB48もピアノも大好きというのがあります。それに、支えてくれる方、ファンの方や家族や友だちがいるので頑張れます。

— ご自分の性格を一言で言うとう？
自分でも思いますが、人からも良く「変わってる」って言われます。メンバーがたくさんいる分、人と同じことをしてもおもしろくないんじゃないかなって思って、人と違ったことをやりたくるので「変わってる」って言われるんだと思います。いい意味では「冒険心」っていうことかな。

— 舞台公演やテレビ出演以外にも、様々な活動をされているとか？
「月刊「ピアノ」というピアノの雑誌の一番後ろのページで、ブログには載せていない写真や何気ない出来事を掲載させていただいています。また、生放送でNHK全国学校音楽コンクールの司会もしました。緊張しましたが、すごく楽しかったです。中学の3年間で

音楽部に入って合唱をやっていたのでとても懐かしく感じましたね。映画の主演もさせていただきましたが、映画の出演は、今回の「ピンコ」がほぼ初めてだったので、どうやったらいいんだろうという不安がありました。でも今思い返すとすごく楽しかったし、それでさらに演技の勉強もしていきたいなと思いました。

— 色々な活動の中で何をしている時が一番楽しいと感じますか？
え〜。どれも楽しいんですが、一番自分の素が出ているのはラジオかなと思います。言葉だけで伝えなくてはいけない難しさはありますが、聞いている方とすごく近い感じがしますし、ラジオを聞くのも大好きなので。

— 今回のソロアルバムについて
ファンの方には、AKB48の楽曲のピアノアレンジを楽しんでいただきたいです。AKB48を知らない方には、ピアノの曲を通じて、AKB48にはこんな曲がたくさんあるってことを知っていただきたいです。

— 今後の夢は？
色々なことをやればやるだけもっとやりたくなる自分があります。ラジオも演技もバラエティも、もっと勉強して頑張りたいですし、せっかくなのでピアノを弾かせていただいているので、ピアノも音楽もずっと関わっていきたくないと思います。今回のソロデビューで、夢の第一歩を踏み出したのは、AKB48総合プロデューサーの秋元康さんやステキな曲を作ってくださいました服部隆之先生、関わってくださいました皆様の方のおかげと感謝しています。

男女共同参画サポート研究委託事業

参加者募集

たまには夫婦で楽しもう
～ヨガとうどんづくり～

ママは産後の身体をやさしく癒す「ヨガ」
パパは楽しく「うどんづくり」を体験！

日時：11月17日（土）

午前10時～12時

会場：東公民館

対象：0歳児を持つ夫婦15組（先着順）

参加費：1組200円（うどん材料費）

託児：あり、無料

申込み：11月6日（火）までに東公民館

電話 048-442-4052

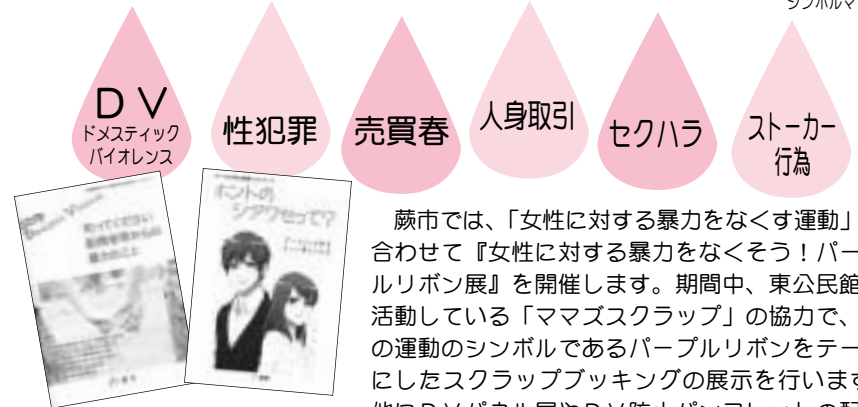
主催：塚越フレッシュママ応援団

「ぶちとまと」

協力：東公民館

女性に対する暴力をなくそう！パープルリボン展

11月12日～25日 in東公民館



蕨市作成のDV防止パンフレット
左：一般用 右：デートDV用

蕨市では、「女性に対する暴力をなくす運動」に
合わせて『女性に対する暴力をなくそう！パー
プルリボン展』を開催します。期間中、東公民館で
活動している「ママズクラブ」の協力で、こ
の運動のシンボルであるパープルリボンをテーマ
にしたスクラップブックの展示を行います。
他にDVパネル展やDV防止パンフレットの配布
も行いますので、どうぞお越しください。

誰にも話せなかった悩み
どうぞご相談ください

女性の心と生き方相談

- ♥ 夫婦や子どものこと
- ♥ 夫・恋人からの暴力
- ♥ 仕事・職場のこと
- ♥ 近隣との関係のこと
- ♥ 性や身体の悩み
- ♥ 自分自身のこと

女性のフェミニストカウンセラーが、あなたの心の整理をお手伝いしながら一緒に解決の糸口を探していきます。事前予約制ですので、まずはお電話ください。

毎月第1～4金曜日 13：30～16：30

（相談時間は一人50分間です）

- ・相談は無料です
- ・秘密は厳守いたします
- ・相談は面談または電話で応じます

予約・お問合せ先 市民活動推進室 TEL 048-433-7745
予約受付時間は、平日 8：30～17：15

男女共同参画地域推進モデル地区

錦町地区から南町地区へバトンタッチ！

平成24年6月17日から平成26年5月末日まで、南町地区を男女共同参画推進モデル地域に指定しました。蕨市男女共同参画パートナーシップ条例に基づき、この2年間、南町地区で率先して男女共同参画のまちづくりが行われることとなります。

女性登用 蕨市の現状は？

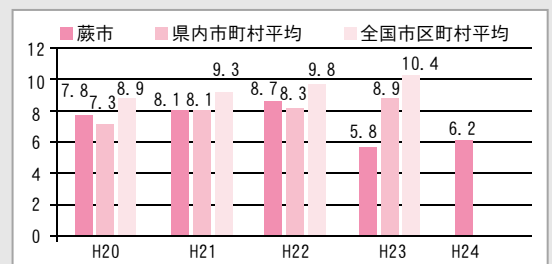
男女共同参画の進み具合を示す一つに審議会等の女性委員登用率と地方公共団体の女性管理職の割合があります。本市の審議会等の女性委員の登用状況の女性委員数の割合は、県内で6番目に高い割合です。

審議会等の女性委員の登用状況

| 平成 | 審議会等の総数(a) | うち女性を含むもの(b) | 比率(b)/(a)(%) | 委員総数(c) | うち女性委員数(d) | 比率(d)/(c)(%) |
|------|------------|--------------|--------------|---------|------------|--------------|
| 24年度 | 45 | 38 | 84.4 | 711 | 240 | 33.8 |
| 23年度 | 46 | 42 | 91.3 | 728 | 245 | 33.7 |
| 22年度 | 45 | 43 | 95.5 | 728 | 247 | 33.9 |
| 21年度 | 41 | 38 | 92.7 | 703 | 235 | 33.4 |
| 20年度 | 41 | 38 | 92.7 | 695 | 238 | 34.2 |

審議会とは、市政推進にあたって特定の内容を市民や各種団体の意見を反映するために、法律等に基づいて設置されたものをいいます。

地方公共団体の管理職に占める女性の割合



※管理職とは課長及びこれに相当する職以上とします。
※H24年度の県内平均および全国平均はまだ出ておりません

編集後記

編集会議を重ねることに、親子・夫婦間の介護から、更には子どもの介護とさまざまな話を聞き、誰もが何らかで関わる、人生の一部だと意識するようになりました。形態と時期が人により異なり、他人が介入することも増え、難しさの幅と奥行きが増していると感じています。無理をしないで出来るようにということが大切なようです。（竹口）

パートナー第43号

二〇二二年十一月一日発行

企画編集 パートナー編集委員会
（蕨市市民生活都市民活動推進室内）
編集委員 大石圭子 押山節生 蔵迫祥子
竹口素弘 新妻朋子 杉山節子

〒335-8501 蕨市中央5-14-15
電話 048-433-7745

Eメール siminsi@city.warabi.saitama.jp

パートナー編集委員募集 年齢・性別は問いません。一緒に楽しく男女共同参画を学びながら、パートナーの編集をしてみませんか？初心者も大歓迎です！