



このコーナーは会員&コムネットの活動をはじめ歯科界のとりくみを紹介する情報掲示板です。セミナーや各種とりくみのお知らせなどがございましたら、遠慮なくご一報ください。

活動  
紹介

## 大阪池田で「男の介護」の花咲かそう

大阪・池田市 スマイルファミリーこいし歯科 小石剛



石巻から応援に駆けつけた川瀬先生・杉山さん・小石先生(右)

『あなたは介護できますか?』

もし突然身内に介護が必要になったら…、食事作れますか? そしてそれを食べさせることができますか?

『男の介護教室』。石巻の雄勝歯科診療所の河瀬聡一郎先生が始められたこの教室、現在では全国10箇所以上で開催されています。私たちは地元池田市において昨年11月に第1回、今年1月に第2回を開催しました。毎回定員の男性高齢者の参加があり、参加者からも大変好評をいただいています。

教室を開催してみて、思うことは、これほどニーズに合っていて有意義で、かつ楽しい教室は珍しいということです。

### ● 3分の1は男が介護

「介護を行う者の3分の1は男性である」。考えてみれば、男性が介護を行う場合があることはごく当たり前のことです。しかし、介護は女性が行うというイメージが強く、いざ自分が介護する立場になると考えると、本当に不安が沸き起こってきました。

また、「介護における虐待は、男性の方が3倍も多い」という事実。確かに新聞で「妻の介護中に無理心中」といった記事を見ることがありま

した。介護疲れからくる虐待といった悲しい出来事も実は男性に圧倒的に多いのです。

仕事一筋で頑張ってきて家事はほとんどやったことがない。ましてや3度3度の食事と介助そして片付けだけで1日が終わってしまう毎日。近所付き合いも乏しく、すぐに助けを求めることができない。行政などのサービスも知る機会もなかった。自分の生活のことも満足にできない状態で妻の介護。男性特有の真面目で手を抜けない性格も災いして、行き詰まってしまいやすい。結果、一人で抱えてしまって簡単に行き詰まってしまう。そして本当に悲しい出来事が起こってしまう。男の介護支援は、今まさに必要とされていることなのです。

### ● 「ネコの会」から池田に

小児歯科で著名な岡崎好秀先生が主宰される公衆衛生研究会(通称“ネコの会”)が30年以上毎年開催されています。医療や保険関係者から教育関係者など、まさに多職種の集まるこの研修会で昨年河瀬先生の講演がありました。歯科大の講師をしていた河瀬先生は震災後大学を退職し、妻子とともに被災地支援のために宮城県に移住。高齢化が進む地域の訪問診療を進めていくなかで連携されている医師やケアマネとともに立ち上げたのが「男の介護教室」です。その講演を拝聴し、私の中で衝動が沸き起こりました。「なんとか地元の大阪池田でも開催できないだろうか!」。これまで、地元の多職種の方と子育て支援を中心に活動してきましたが、その活動に通じるものを感じたのでした。数日後「キーマン」である、池田市での子ども食堂の開催や、市民活動の取りまとめをされてい



1回目の座学は「食べること」





地元ボランティアの皆さん

る、特別養護老人ホーム「ほほえみの園」施設長の山田さんに、相談を持ちかけました。すると、なんと二つ返事で是非取り組みたいというお返事をいただきました。彼のおかげで、びっくりするスピードで準備が進みました。市の基金に応募し予算獲得、さらには調理実習をサポートしてくださる経験豊富なボランティアスタッフも集めてくださいました。

そして、ついに第一回目の「池田 男の介護教室」が開催されたのです。

### ●塩加減ができない男

第1回目のテーマは「食べること」。食べることは？食べることの大切さとは？ 講義ではクッキーを食べる実習も。食べる際に、舌を動かさないで食べることや、自ら頬を引っ張り頬が麻痺などして動かない状態を体験。食べるためには歯だけでなく舌や頬の動きが大切かを実感して頂きました。

第2回目は「救急車が来るまでにできること」そして「もしも身内が倒れたら」。河瀬先生とともに、一般社団法人日本地域統合人財育成機構の塚本知恵子先生にご講演をお願いしました。

調理実習では、男でも簡単に、美味しく、かつ食べやすい料理を皆で作りました。しかし、自分も参加して塩加減1つ出来ないことを実感しました。たとえば「塩ひとつまみ」。ひとつまみってどれくらい？ サンプルありますか？ だいたい何グラムくらい？と戸惑うばかり。

じつは、これこそ男特有の、生真面目で融通が利かないところなのです。皮をむいてください、といったら、ひたすらむいて実がなくなるまで削る。千切りは、実に細く丁寧だが、時間がものすごくかかる。そして、確認を繰り返しながら間違ひなく進めようとする男達。真剣な眼差し、

不器用な手つき、変な姿勢…。それでも一生懸命に取り組む姿、そして何より、参加者みなさんの楽しそうな笑顔、笑顔…！ なんと愛らしい男達の姿。見てるとこちらも笑顔が止まりませんでした。

### ●みんなお揃いのエプロンで

教室には、毎回、石巻から河瀬聡一朗生、診療所スタッフの杉山さんがきて下さいます。そして東京から「応援団長」のコメント菊池さんや地元池田のスタッフと参加者合わせて30名ほどが、菊池さんが書かれた「男技（おとこぎと読みます）」と印刷されたエプロンを着用します。教室の大きな目的として「仲間作り」があります。このエプロンがその大きな役割を果たしてくれているのです。参加者は介護の知識や介護技術、「男技」調理の腕前をアップさせるのと同時に、同じ苦勞を味わっている、またこれから介護の時代を迎える同士として、独りではない、一緒にがんばっていく仲間がいる「場所」として、この教室をとらえていただいているように感じました。

3月の第3回目は「介護体験」と「介護食を作ってみましょう」をテーマにきっと大盛り上がりになることでしょう。そして、この3回シリーズが終わって、こんどは池田が自力で継続開催できるようにすることが課題です。先生からは「もういつでも立派に自立して開催できますよ」というお言葉もいただいておりますが、まだまだ3分咲きです。これからしっかり花を咲かせ、さらに枝を大きく伸ばして皆が集まり笑顔になる花でいっぱいになりたいと思っています。



参加者もスタッフもみんな笑顔の記念写真(第1回)