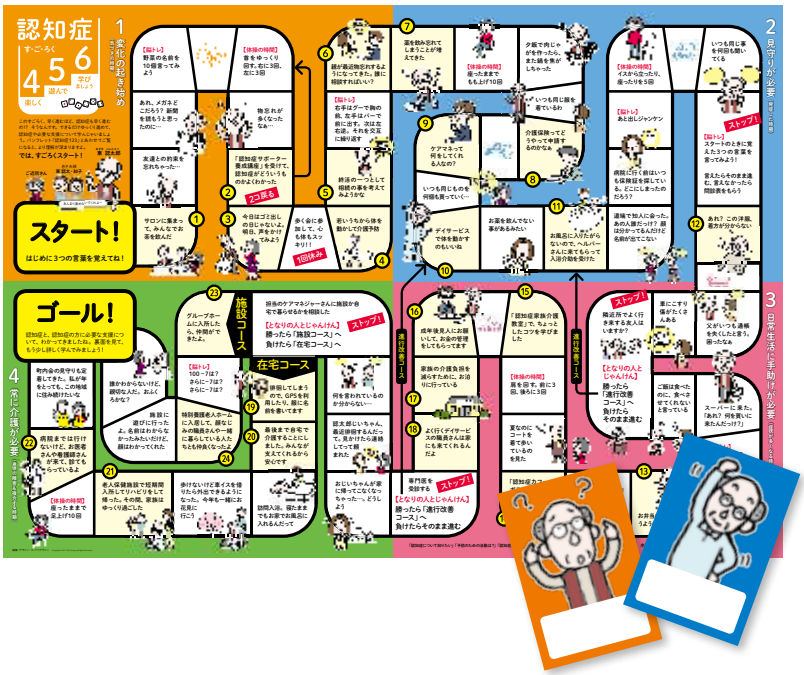
水戸市東部 高齢者支援センターだより

Vol.23
平成29年
3月

認知症456（すごろく）の取材を受けました。茨城放送、茨城新聞、朝日新聞、東京新聞、水戸の魅力発信課。色々なところから問い合わせが来ています。サロンや女性会からも認知症456（すごろく）を行いたいとの申し出も来ました。

自分たちのサークルや会合で認知症456（すごろく）を行いたいと言う方はご連絡ください。そして自分たちで行ってみたいと言う方「認知症456（すごろく）隊」（3月19日開催）に参加して一緒に活動していきましょう。

センター長　**塙 のぞみ**



千波サロン「認知症456（すごろく）」

日時：平成29年2月8（水）10:00～11:30

今回のサロンは、認知症456（すごろく）をやりました！ 大盛り上がりで参加者からは「今日来て良かった！ こんなに楽しく認知症についてわかるのはいいね！」というの声がありました。

このすごろくは主人公の「認太郎じいさん」が、認知症になって症状が進んでいく道のりをすごろくにしてあります。その他にも、認太郎じいさんの息子夫婦やご近所のおばさんが登場します。認太郎じいさんの、いろいろな認知症状が出てきたり、介護保険のサービスを使いながら暮らしていく様子が表現されています。途中で脳トレや体操のマスもあるので、楽しみながら学べます。

普通のすごろくと違うのは、コマが早く進むほど認知症も早く進んでしまうという所です。できるだけゆっくり進めて、認知症や必要な支援について学びましょうというものになっています。

見える事例検討会

日時：平成29年2月1日（水）10:00～12:00
会場：ユーアイの家　相談室

障害福祉サービスを利用されている方は原則65歳になると介護保険サービスに移行していきます。すると、これまで利用できていたサービスが減ったり、負担額が増えたりするケースが相次いでいます。「65歳の壁」と言われるこの問題が、障害者を苦しめています。今回は、まさにこの問題に直面している視覚障害を持つ男性の支援について検討しました。

65歳になり、新たにケアマネジャーが担当となりました。現在、障害福祉の時と同じサービスが利用できていますが、介護保険サービスでは利用料が発生するようになり本人は不満がある様子です。自宅に閉じこもりがちで、被害妄想ととれる発言を繰り返しています。今後の支援として、①本人の通っている心療内科へ状況を伝える　②近親者で支援出来る方がいるか把握していくことを検討しました。参加者からは、「自分も障害福祉サービスから移行するケースを担当することになったので参考になった」「障害福祉サービスを学ぶ機会が少ない」といった意見を頂きました。

サポーター通信

サポーター100名突破！

第19回サポーター会議
・2月10日（金）15:00～16:30
・上大野市民センター 多目的室

2月は、認知症456（すごろく）のリーダー役をサポーターの皆さんにやっていただき、すごろくの進め方や参加者への伝え方の練習をしました。今後も、リーダー役やファシリテーター（司会進行）役を実践し練習を重ねていく予定です。

認知症サポーター養成講座

日時：平成29年1月29日（日）10:00～11:30
会場：城東市民センター

今回は、認知症の基礎知識を学ぶために皆さんと一緒に認知症すごろくをやってみました！　どのグループからも笑い声が聞こえ、参加者からは「久しぶりにすごろくをやって、しかも認知症のことも学べて良かった」「とても楽しくできた」等の感想をいただきました。

今回の参加者の中に、「65歳になって仕事も終わったので、これから色んなことを学んだり、役に立てるようなことをしていきたい」と話して下さった方がいました。そういう方が地域の宝だなぁと感じています。

来年度も認知症サポーター養成講座を定期的に開催する予定です。

ふれあい上大野まつり

今年も「ふれあい上大野まつり」が盛大に開催されました。運営している住みよい上大野をつくる会の屋代会長は、「こうして、地域の住民が参加してくれることは本当にありがたい。住民同士、顔を合わせる機会があることでより良い地域になっていく」と嬉しそうに話してくださり、川又実行委員長は、「盛大に開催できるのは地域のみんなのお陰。小さな子供から高齢者まで楽しく参加してくれている姿を見るとうれしい気持ちになります」と話をしてくださいました。お年寄りだけ、子ども達だけの地域活動も大切ですが、世代を越えて集まれるこういった機会が増えるといいなと思います。

［事例紹介］増え続ける高齢者虐待

地域の50代の男性より「虐待ってよくあると聞くけど、どのくらいあるの？ どういう人が虐待しやすいの？」と相談を受けました。先月、平成26年度の高齢者虐待に関する調査のデータが厚生労働省より公表されたのでお答えします。在宅での虐待の認定件数は増えており、15,739件です。

その原因は「介護疲れ」や「介護ストレス」などに加え、相談できる人が身近にいなくて、自分や家族だけで抱え込んでいる状況の時に起こることが多いと分析されています。

介護は色々な要因が重なって大変になりますが、ちょっとしたコツを知るだけでもだいぶ楽になります。介護保険の公的サービスもあります。少しでも悩んだり、辛いと思った時、悩んだ時など、「こんなこと聞いていいの？」「こんな相談恥ずかしい」と思わずに、迷わず相談してください。東部高齢者支援センターの連絡先は029-246-6216です。

社会福祉士　**立川 利行**

吉沼千手観音 ――水戸の福祉を考える座談会（上大野地区）

社会福祉協議会上大野支部の皆様と一緒に水戸の福祉を考える座談会に参加しました。

地域福祉の課題、地域福祉の具体的対応、実現のための具体的活動など活発に意見が出ました。上大野地区の地域の将来像は、「地域の資源を活用しみんなが楽しく生き生きと暮らす地域」となり、「広報活動・区民館の活用」を具体的活動としました。広報活動の第一弾として、観音堂の記事を載せます。

吉沼町にある観音堂は、中世期にまで遡れるお堂で、現在も町内4班から集まり、毎月1回掃除を行い、詠歌を唱してお参りをしたりと地域の方々が大切に守り抜いています。掃除後のお茶会で、洪水時の避難場所になっていたことや下道地区の常会が行われていたこと、子どもが出来た時にお参りしたり盆踊りをしたりしていたことなどを教えていただきました。代表の西野さんは「地域の人たちがずっと大切にしてきた場所です。次の世代につないでいくという課題はありますが、これからも大事にしていきたい」と笑顔で話してくださいました。

「昔からこういう活動しているよ」「今はなくなってしまったけど、こういう活動していたよ」などの情報がありましたら東部高齢者支援センターまで教えてください。取材に伺います。

おしらせ

●東部元気ふれあいサロン
日時：4月14日（火）＊毎月第2火曜 13:30～15:30
場所：渋井町公民館

●千波ふれあいサロン
日時：4月8日（水）＊毎月第2水曜 10:00～11:30
場所：千波町　蔀彰男様宅

●ぴょんた寄合いサロン
日時：3月26日（日）＊毎月第4日曜 14:00～16:00
場所：本町ぴょんた文庫

●思い出カフェ
日時：3月19日（日）、4月16日（日）
＊毎月第3日曜 13:30～15:30
場所：ユーアイファクトリー（東部高齢者支援センター）

●在宅医療と介護のお話し会
日時：3月23日（木）13:30～14:30 / 4月26日（水）14:00～14:30　場所：柳堤荘

●認知症456（すごろく）隊
日時：3月19日（日）＊毎月第3日曜 10:00～12:00
場所：ユーアイファクトリー（東部高齢者支援センター）

ケアマネに相談！

［相談］ケアマネジャーの選び方

「60代女性。母の介護認定を申請しました。先日、介護保険証と一緒にケアマネジャーの事業所一覧が届きましたが、どう選んだら良いのか分かりません」

［お答え］ 介護保険サービスを受ける時には、多くの方がケアマネジャーにケアプランという介護計画書を作成してもらいます。水戸市内には100以上のケアマネジャーの事業所（居宅介護支援事業所）があります。そのため、よほど知り合いのケアマネジャーがいない限りは迷われて当然と思います。高齢者支援センターでもケアマネジャーの紹介を行っています。その時には、以下の3点を気にかけています。

①自宅からの距離・エリア

緊急の時でも出来るだけすぐに駆けつけてくれる距離だと安心です。

②ケアマネジャーの得意分野

ケアマネジャーは、介護・福祉の資格や看護師・歯科衛生士など、もともと持っている資格があり、それぞれに得意分野があります。

③性格・年齢・性別

一番大切なのは相性です。経験豊富な人に引っ張って欲しい、しっかり話を聞いて関わって欲しい。また、若い人と年配の人、男女でどちらが話しやすいか、などは人によって違います。

主任ケアマネ　**近藤 ゆかり**

健康アドバイス

［相談］何でこんなにかゆいのかしら？

「78歳女性からの相談。この時期になると特に腕やら足やらがかゆくてかゆくて困っています。特にブツブツ赤くなったりするわけじゃないけど、乾燥肌ってだけでこんなにかゆいもの？」

［アドバイス］ 冬の乾燥肌は本当に悩ましいものですね。乾燥肌というだけでも、かゆくて眠れないなんてこともありますよ。粉が舞うような感じになってしまう人もいますよね。高齢になってくると、肌を守る機能も衰えてきます。そうすると、ちょっとした刺激でもかゆみを感じるようになります。赤ちゃんの体は約70%～80%が水分なのでぴちぴちしていますが、高齢になると、体の水分は50%に減ってしまいます。普段から水分が少ない状態なのです。

ですので、乾燥から肌を守るために、①水分をこまめにとる。②保湿剤を塗る。③こたつに入りっきりにならない等が大事です。

保湿剤にはいろんなタイプがあります。**セラミド配合軟膏**（角層の水分保持のための成分が入っている）。**白色ワセリン**（皮脂のように被膜を作って水分の蒸発を防ぐ。ベタベタする）。**尿素軟膏**（水分保持と角質を柔らかくする作用がある。ピリピリすることもあるので注意）など。お風呂あがりに塗ると効果的です。ご自身に合ったものを試してみて下さいね。

看護師　**日高 友紀子**

三中、千波中学区におすまいの方はこちらにご連絡ください

水戸市東部高齢者支援センター

☎029-246-6216

相談時間：月～金／8:30～17:30

※そのほかの時間帯でも連絡はとれます。

水戸市吉沼町1839-1
特別養護老人ホーム「ユーアイの家」内

水戸市東部高齢者支援センターは水戸市より委託を受けて運営しています。

こんな時にご相談ください

【ご本人から】介護保険のサービスについて知りたい／施設を利用したい／介護予防の教室に参加したい

【ご家族から】もの忘れが進んだ／お金の管理ができなくなった／離れて住んでいる親が心配／介護のしかたがわからない

【ご近所から】虐待されている高齢者がいる／怪しい業者が家に出入りしている／ひとり暮らしが心配