水戸市東部高齢者支援センターだより

回覧

Vol.26
平成29年
6月

ユーアイ村のホームページに水戸市東部高齢者支援センターのページがあります。その中には、今まで発行した「東部高齢者支援センター便り」や「お知らせ」が載っています。今度新たに、「高齢者よろず相談室」が設けられました。パソコン操作のできる方ぜひ見てくださいね！！ ユーアイ村 検索

センター長　塙 のぞみ

活動報告

認知症456（すごろく）体験会

日時：平成29年5月18日（木）13:30～15:00
会場：新荘市民センター

新荘市民センターにおいて新荘地区女性学級の開講第一回として「認知症456（すごろく）体験会」が開催され、「認知症になってしまった自分」になって症状の進み方やその時のための社会資源について遊び、学びました。

新荘女性会袴塚会長の呼びかけにより参加総数86名・13のテーブルで脳トレ、筋トレを交えながら熱気あふれる体験会となりました。

水戸市地域包括支援センターの土屋所長より『認知症に対する理解を深めて、高齢者にも優しい住みやすい地域づくりを目指しましょう』とのご挨拶の後、市内の各高齢者支援センター職員12名と共にファシリテーターも務めていただきました。

参加者の皆さんからは、「深刻に捉えがちなこともみんなと楽しく一緒に考えることで気持ちが楽になった。認知症予防に努めようと思います」との感想が聞かれました。

活動報告

酒門体操の会の皆さんと認知症456（すごろく）

日時：平成29年4月26日（水）10:00～11:00
会場：酒門公民館

認知症456（すごろく）、今回は酒門体操の会の皆さんとシルバーリハビリ体操指導士の方々と行いました！

参加された方からは、「認知症の方と接したことがないので、こんなに色んな症状があることを初めて知りました」とか「とっても勉強になったので、家族とやってみたい！」などの感想をいただきました。認知症456（すごろく）は東部高齢者支援センター主催の「認知症サポーター養成講座」でも体験できます。興味のある方はぜひご参加下さい。

ネットワーク

見える事例検討会

日時：平成29年5月1日（月）10:00～12:00
会場：ユーアイの家　相談室

介護保険サービスを利用されている方には、ケアマネジャーをはじめ、利用されているデイサービスやヘルパーなどの事業所がチームとなって支援を行っています。そして、ご本人やご家族などの状況に応じて、チームの支援も変化していきます。今回は、デイサービスとして本人や家族にどこまで関わっていくと良いのか悩んでいる事例を検討しました。

長年デイサービスを利用されており、職員とも頻繁に顔を合わせるため信頼を寄せて下さる一方で、他サービスをなかなか受け入れられない本人。家族との折り合いも悪いことから、デイサービスに様々な相談が集中し、対応に困ることも多いようです。

検討会では、デイサービスとしての困りごとをケアマネジャーに伝え、サービス見直しの提案を行うことが上がりました。また、デイサービスとして「出来ること」「出来ないこと」を伝え、チームでの役割分担を明確にしていくことが提案されました。

活動報告

サロン　とき草

日時：平成29年5月9日（火）11:00～
会場：千波町 山本けい様宅

千波町の住宅地のなか、高齢になっても安心して住み続けられる地域を目指してサロンとき草は9年前から活動を始めました。

取材当日の活動テーマは、いばらき保健生協の協力のもと、題して“健康チェックをしましょう”でした。

体組成計を使い筋力量や体脂肪、体内年齢を計測、それぞれのデータをもとに、今の自分の体を見直すきっかけづくりをしました。他には脳トレ＆シルバーリハビリ体操。頭も体もフル活動！ 最後は楽しいランチタイム。お弁当を準備してよもやま話もいっそう盛り上がりました。おしゃべりが一番のごちそうですね。

サロンを開設する際に会場となる場所探しに苦労すると聞きますが、とき草のメンバーでもある山本様が快くご自宅を提供してくれたそうです。

身近な人たちが見守りや災害時の安否確認ができる環境を作り、消費者トラブルなど様々な社会問題もサロンを通して学び、買い物難民にならないように移動スーパーも呼びこんで、明るい老後が見えてくる楽しいサロン。近所にもこんなサロンがあったらいいな！！

生活支援・よろず相談

［事例紹介］訪問販売にご注意を！

先日、自宅にインターネット回線の工事業者を名乗る人が来ました。

話を聞くと、「通信速度が速くなり、インターネットが快適になる。値段も安くなる。NTTに頼まれたからこの辺全部変わる。変えないとインターネットが使えなくなる」というものでした。

名刺をもらおうとしたら「持っていない」と名札を見せられましたが、とても細かい文字で一瞬だけしか見せてくれませんでした。

じっくり考えたいから契約内容の確認できるものが欲しいと請求しても、署名だけだから大丈夫とくれることもしませんでした。最後には「じゃあ勝手にしてください」と帰っていきました。

怪しいと思った時には、その場で契約や署名をせずに契約内容のわかる書類や名刺をもらって、信頼できる人に相談してからにしてくださいね。

社会福祉士　立川 利行

ネットワーク

サポーター通信

現在のサポーター数 131名！

第22回サポーター会議
日時：平成29年5月10日（水）15:00～16:30
会場：上大野市民センター 会議室

医療と介護の連携について、2回目の会議です。

今回も医療職と介護職、一般の方を交えて話し合いができました。前回の会議で、勉強会の開催をしたいとの意見があり、それぞれの立場から意見を伺いました。水戸赤十字病院の出前講座を活用してみようとか、この会議の時間帯だと集まりやすいなど、他にも沢山の意見をいただきました。また、連携ツールについてたたき台をもとに意見をいただいたので、更

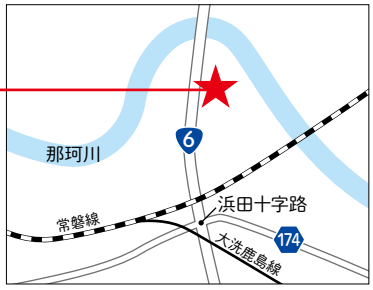
に練りあげていこうと思います。どのグループもいろんな話が飛び交い、何よりも、この場が連携のための交流の場になっているなぁと感じました♪

地域紹介

東部元気歴史散歩　史蹟「五丁矢場」

若宮、碑のみとなった、史蹟「五丁矢場」

徳川斉昭の時代、藩士の砲術訓練場（大砲の的）として現在の若宮団地、那珂川沿岸に作られました。長さ五丁（＝545m）、幅三十間（＝54m）、高さ十五間（＝27m）あり、近くの学童たちにとっては、この矢場が遊び場だったようです。



昭和9年に史蹟に指定され、桜や柳などを植え、小遊園地になりました。その後、那珂川に堤防を築くことになり、矢場は河川敷となり約200年間の幕を閉じることになりました。

今は跡形もなく遺跡の碑のみが水戸バイパスの水戸大橋近くの堤防の一隅に残っているのみ。堤防の土の一部に使われた矢場を、碑から常磐線迄堤防の上を歩き、当時を偲んでみてはいかがでしょうか。

イベント案内

おしらせ

●エンジョイスクール（市内居住の65歳以上の方対象）
認知症予防を目的とした読み書き計算の学習
日時：5月～3月まで ＊毎週月曜 9:30～11:30
場所：城東小学校
問い合わせ：029-241-4820
（高齢福祉課地域支援センター介護予防係）

●東部いきいき相談会
日時：6月14日（水）、7月20日（木）14:00～14:30
場所：柳堤荘

●認知症456（すごろく）隊
日時：6月18日（日）、7月16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）

●思い出カフェ
日時：6月18日（日）、7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）

●東部元気ふれあいサロン
日時：7月11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：7月12日（水）＊毎月第2水曜 10:00～11:30
場所：千波町　蔀彰男様宅

●いきいき“むつみ会”サロン
日時：7月1日（土）、7月15日（土）
＊毎月第1・3土曜 10:00～11:30
場所：千波市民センター

生活支援・よろず相談

ケアマネに相談！

［相談］身近な人が認知症になったら？

「50代女性。最近、周りの友人から、『親が認知症になって大変』『何度言っても分からないから、怒ってしまう』という話を聞くことが増えました。自分の身近な人が認知症になった時に、どう関わったら良いのでしょうか」

［お答え］認知症になる可能性は誰にでもあります。中には40代・50代といった働き盛りの世代でなる人もいます。遺伝すると思う方も多いでしょうが、遺伝で認知症になる人は稀です。そして、「認知症の本人は、認知症の自覚がない」という考えも間違いで、最初に「おかしいな」「なんだか変だな」と気づき、誰よりも一番不安になって苦しむのは本人です。

認知症の人は記憶や判断、理解力が落ちてしまうものの、感情面はとてもデリケートです。あたたかく見守り、適切な支援を受ければ、自分で出来ることが維持出来ることも多いです。そのため、認知症という病気を理解して、さりげなくサポートしていくと良いと思います。

認知症のこと、かかわり方などを知りたい時には、高齢者支援センターや保健センターなどで開催している「認知症サポーター養成講座」に参加してみてはいかがでしょうか。

主任ケアマネ　近藤 ゆかり

生活支援・よろず相談

健康アドバイス

［相談］何時間眠ればいいの？

「78歳女性からの相談。以前から比べると最近眠れなくなったなぁと感じます。よく、8時間は寝たほうが良いと聞きますが、そんなに眠れません。睡眠薬を飲んだ方がいいでしょうか？」

［アドバイス］歳と共に、だんだん長く眠るのが難しくなってきますよね。それは、体の生理機能が変化することが影響するそうです。あまり体を動かさなくなったり、人に会う機会が減ったりすることで、「心地よい疲労」が減るということも関係します。

そもそも、長く寝ればいいというものでもありません。早く寝床について、夜中に起きてしまうという方は、就寝時間をずらしてみてください。眠くなってから寝るのが一番です。趣味の時間にするなど、寝る前の楽しみを見つけられるといいですね。

他にも生活習慣を見直すことで、よく眠れるようになる場合があります。①朝日を浴びる。②日中散歩をしたり体を動かす。③お昼寝は16時までに30分以内にする。④寝る前にテレビを見ない。⑤寝る前にカフェイン入りの飲物を飲まないなど、できることから始めてみましょう。

それでも眠れない寝付けないという時は主治医に相談してみて下さいね。

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