水戸市東部高齢者支援センター

だより

私たちが相談をお受けします♪

Vol. 38 平成30年

7











6_月

水戸市東部高齢者支援センタースタッフ

塙のぞみ

日高友紀子 立川利行

峯島みどり 宮崎徹子

梅雨の時期となり気温差や湿度が高く体調を崩しやすい時期です。水分補給 をこまめにとり脱水予防をしてくださいね!

東部高齢者支援センターでは、毎月1日に「見える事例検討会」を開催しています。専門職だけではなく一般住民の方の参加も歓迎しています。ケアマネージャーがどんな思いで事例に取り組んでいるのかを一緒に検討してみてはいかがですか?誰でも参加できます。お待ちしています!

センター長 塙のぞみ

ネットワーク

見える事例検討会「長電話をかけてくるAさん」

日時:平成30年5月1日(火)10:00~12:00 場所:ユーアイの家相談室 / 参加者:48名

夫を亡くし子もいない92歳になる女性Aさん。いつも体調不良と淋しさや不安を訴えて、関係者の所へ一日に何度も長電話をかけてきます。時には関係者の悪口が延々と続き、難聴なのかこちらの声はあまり聞こえてない様子。一方的に話をするのでなかなか切ることもできません。認知症も徐々に進んでいます。担当ケアマネは施設入居を勧めましたが土壇場でキャンセル。「淋しいの、不安なの」と訴えながらも一人暮らしを続けるAさん。口先だけでない本当の気持ちはどこにあるのでしょうか。

関係者をエコマップに「視える化」すると、思っていたより多くの人が関わっていることが分かりました。また、アクションプランとして皆が正しい情報を共有

し支援にあたるために担当者会議を開いて本人の信頼する主治医やキーパーソンの甥っ子さんからも意見をもらうことも提案されました。

過去最多人数の参加者となり、多職種協働ならではの質問や意見を聞くことができました。



活動報告

出前講座「介護保険のお話」

日時:平成30年5月15日(火)13:30~14:30

場所:柳提荘 | 参加者:17名

茨城保健生協・元吉田支部様に声をかけていただ き介護保険についての勉強会に出張しました。

今回は、どんな時に利用を検討するのか、どのように申請すればいいのかなど利用開始のタイミング

について「知って得する介護保険」と題してお伝えしました。

参加された皆さんは「まだまだ先のこと。でもいつどうなるかとの不安もあるね」と熱心に耳を傾けられていました。



認知症サポーター養成講座

日時:平成30年5月19日(日)10:00~12:00 場所:千波市民センター

東部高齢者支援センター主催の認知症サポーター 養成講座を受けて、認知症サポーターになった方は、 平成28年4月から始まって延べ351名となりました! 認知症サポーターとして、ボランティアで認知症カ フェに参加している方や認知症456(すごろく)隊に なった方もいらっしゃいます。

今回の講座では、40~90歳代の幅広い年齢層の方が参加されました。「今日から自分でもできることが分かって心強いです」「余裕のある対応ができるようもっと勉強したい」等の感想をいただきました。

次回は上大野市民センターで、6月26日(火) 10:00~12:00で行います。ぜひご参加ください。





第33回サポーター会議

日時:平成30年5月10日(木)

15:00~16:30

会場:上大野市民センター

認知症の方を介護している 家族の方へ向けて、認知症状 への対応方法(認知症789) を話し合いました。

「食べたのに食べていない」 「お風呂に入りたがらない」 「家

にいるのに帰りたいという」など、具体的な症状に対し、どのような対応方法があるかを話しています。

実際に介護の現場で活動している方々の意見には





ネットワーク

参考になる対応方法がたくさんあります。早く「認知症 789」を形にしてお届けできるようにみんなで頑張ります! みなさまのご参加もお待ちしております!

生活支援・よろず相談

消費者トラブルに遭わない為に

ある方より「こんな葉書が届いたの!」と見せてもらった葉書には「消費料金に関する訴訟最終告知のお知らせ」と書いてありました。差出人は「法務省管轄支局 民間訴訟告知センター」となっています。

実際に、この葉書が届いても無視して下さい。茨 城県警が発信している「ひばりくん防犯メール」でも 「詐欺なので連絡しないように」と注意喚起しています。 どうしても不安な時には高齢者支援センター、消 費生活センター、警察へ相談を!

茨城県警 ひばりくん防犯メール

桳索



社会福祉士 立川 利行

思い出カフェ

日時:平成30年5月20日(日)13:30~15:30

場所:ユーアイほいくえん ホール



ユーアイほいくえんの明るいホールで和やかに開かれました。

日々の介護にたくさんの悩みを抱えたご家族がお茶を飲みながらいろいろな人と語らう時間です。閉店時には「すっきりしました。また悩んだ時には来店します」「介護を経験したボランティアの方の言葉に元気をもらいました」と笑顔が見られました。

皆さんの心が少しでもほっこりするようスタッフー 同心よりご来店お待ちしています。

第15回認知症456(すごろく)隊

日時:平成30年5月20日(日)10:00~12:00

場所:ユーアイほいくえん

今回は、前日に行った認知症サポーター養成講座を受けた方が早速すごろく隊に参加してくださいました! また、地域でサロン活動を行っ



ている方もいて、「わかりやすく伝えるには練習が必要だね」「脳トレの所を練習しなくては!」等実践を想定した発言が多く聞かれました。認知症すごろくマスターは、256名となりました!!



地域紹介

東部元気歴史散歩「四丁目の犬」の童謡碑をたずねて

大正7年、野口雨情は現在の水戸市宮町に2年余暮らしていた時がありました。名作「船頭小唄」もここで作詞されたそうです。39歳の時、雨情の直弟子が下市に間借りをしていた関係で、そこに出入りしていた頃書かれたのが「四丁目の犬」です。その他にも名作を次々と発表していきました。水戸は雨情文学のふるさとといえるのではないでしょうか。雨情は色々なところで暮らしていました。そしてそこの町の情景や

人々の出会いが作品の中にあらわれています。下市 旧本町道りの街並みは、犬と子供がふざけあうそんな

町だったのかもしれません。童謡碑は昭和61年に彫刻が点綴する、ハミングロード513に設置されているので、散歩して探し当ててみてください。



イベント案内

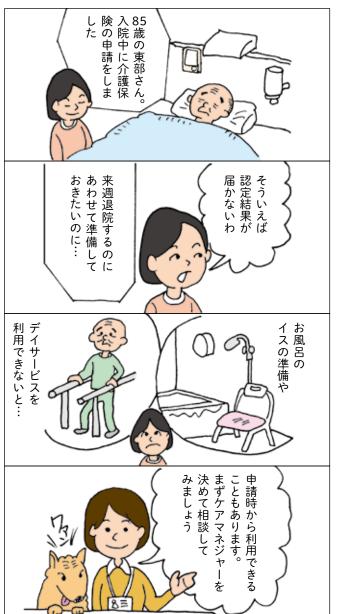
おしらせ

- 東部元気ふれあいサロン │ 日時:6月12日(火)、7月10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:6月13日(水)、7月11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:6月2日(土)、16日(土)、7月7日(土)、21日(土)*毎月第1第3土曜 13:30~15:30 │ 場所:千波市民センター
- 城東ふれあいサロン │ 日時:6月21日(木)、7月19日(木) *毎月第3木曜 13:30~15:30 │ 場所:城東小学校
- 認知症456(すごろく) 隊 │ 日時:6月17日(日)、7月15日(日) 10:00~12:00 場所:ユーアイファクトリーまたはユーアイほいくえん(東部高齢者支援センター)
- 思い出力フェ │ 日時:6月17日(日)、7月15日(日) 13:30~15:30場所:ユーアイファクトリーまたはユーアイほいくえん(東部高齢者支援センター)
- 認知症サポーター養成講座 | 日時:6月26日(火)10:00~12:00 | 場所:上大野市民センター

支援センター劇場

ケアマネに相談「介護保険は申請時から利用できます」 主任ケアマネ **峯島 みどり**





健康アドバイス

[相談] 歯がないのに歯磨き必要なの?

「82歳男性からの相談。先日、肺炎になって入院しました。原因は口の中が汚かったからかもしれないと言われて驚いています。私は歯がないので総入れ歯です。自分の歯じゃないからとあまり手入れはしていませんでした。どんな風に行えばいいですか?」

[アドバイス] ロの中が汚れていると、細菌が繁殖してそれを唾液と共に飲み込んてしまうことで肺炎になってしまうことがあります。特に夜間は菌が繁殖しやすいので、まずは寝る前に、入れ歯の掃除と口の中をゆすぐということから始めてみてはいかがでしょうか? できれば毎食後入れ歯を外して汚れを流水で落とし、義歯を磨くとよりよいと思います。そして、週1回は入れ歯洗浄剤に付けて汚れを落としましょう。

入れ歯を外した後の口の中にも汚れは付いていますので、左右の頬を膨らませて、動かしながらぶくぶくぺっとゆすいでください。舌が白っぽくなっている方は舌にも汚れがついている可能性があります。ドラックストア等で舌用のブラシが売っているので、そういった物を使って優しくこすると次第にきれいになりますよ。

ロの中がキレイになると、食事も美味しく食べられます。ぜひおロのケアに時間を割いてみて下さい。

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