

水戸市東部高齢者支援センター だより

Vol. 24

平成29年

4月



峯島です
よろしくお願
いします



センター長
埴のぞみ

主任ケアマネ
近藤 ゆかり

NEW
主任ケアマネ
峯島 みどり

社会福祉士
立川 利行

看護師
日高 友紀子

回覧

東部高齢者支援センターが、東部地区(三中・千波中学区)の高齢者の総合相談窓口として活動を開始し2年がたちました。平成29年度からは職員が1人増え、5人態勢で活動していきます。主任ケアマネとして、峯島みどりさんが入りました。身近な存在になれるように、顔の見える関係づくりを心掛けています。

センター長 埴のぞみ



認知症456(すごろく) 隊結成式

日時:平成29年3月19日(日) 10:00~12:00

会場:ユアイファクトリー

「認知症456(すごろく) 隊」とは、認知症についての正しい知識やどんな時にどこに相談すればいいか? 状態に合わせたサービスや社会資源はどんな物があるのか? など認知症456(すごろく)を使って、広く住民の皆さまへお伝えしていただく人です。

今回参加された方は、認知症サポーター養成講座を受講して、更に学びたいと思って下さった方や、介護現場で働いている方々、高齢福祉課の職員の皆さん、他市町村から認知症に関わりのある活動をされている方など様々な立場の方でした。

認知症456(すごろく)をしながら、なぜすごろくで学ぶのか? 司会進行役の役割は何か? どのように進行していけばいいか? 等の説明の後、参加された方と認知症456(すごろく)をやってみました! 大盛り上がりの中、沢山の意見を伺うことができました。

「楽しくできて、座りながらも脳トレや体操もできて介護予防にもなる」「認知症の疑似体験できた。色々な問題がでてくるが、深刻にならずに学べるのでいい」「脳トレの所で歌を歌いながら体を動かすのもいいと思う」等、これからも皆さんから沢山のアイデアの芽を育てていきたいと思えます!! ご興味のある方は東部高齢者支援センターまでご連絡下さい。



見える事例検討会

日時：平成29年3月1日(水) 10:00～12:00

会場：ユーアイの家 相談室

トイレの失敗が続くとリハビリパンツを使うか考えるようになります。しかし、必ずしも本人・家族の間で思いが一致しているとは限りません。今回の事例では、リハビリパンツを使いたい夫と、使うとますます動かなくなるから嫌だと反対する妻への支援を検討しました。

妻は運動やリハビリへの意識が高く、夫に代わって健康管理をし、介護状態を良くしようと頑張っている様子です。リハビリ職からは「排泄動作に対するリハビリで尿失禁が改善する可能性がありそう」「デイサービスでのリハビリで取り組んではどうか」という意見が出ました。それを受け、本人・妻を含め、デイサービスともリハビリ内容を話し合うことが検討されました。参加者からは「失禁したらリハビリパンツを使えば良いと安易に思ってしまうずに、専門職に相談して良い方向に支援出来ると良い」と感想がありました。



サポーター通信

サポーター
100名
突破!



第20回サポーター会議

日時：平成29年3月9日(木) 15:00～16:30

会場：上大野市民センター 会議室

今回のサポーター会議には、地域の方や高齢者サロンを行っている方も参加されました。皆さんの活動内容を伺ったり、認知症456(すごろく)ができた経緯やこれからについてお話しをしました。また、水戸市版のファシリテーター(司会進行役)用台本が出来上がったので、ツクイの伊藤さんにファシリテーター役をしていただき、「認知症456(すごろく)」ワークショップを実際にやってみました! 参加者からは「認知症の方を目の前にすると、その場の症状にしか目がいかないが、認知症になる前からどんな風に進んできたのか、これから進んでいくのか等がわかりやすかった」と感想をいただきました。

思い出カフェ

日時：平成29年2月19日(日) 13:30～15:30

会場：ユーアイファクトリー(東部高齢者支援センター)

今回は偶然に同じ町内の方が数人来店され、昔話に花が咲きました。ご近所さんには、共通の思い出がありますよね。私たちもその思い出の中に連れて行っていただき、楽しい時間を共に過ごさせていた

きました。年を重ねていくと、昔はよく顔を合わせていた人達との交流も減ってってしまうのが現実です。「思い出カフェ」は、昔の仲間とまた出会える場でもあるんだと実感しました。



[事例紹介] 任意後見制度

今回は「将来、認知症になったり、介護が必要になったりした時に、孫に財産の管理を頼みたい。どうしたらいいですか」との相談です。

任意後見制度を利用できます。任意後見制度の流れは、①信頼する人を選び、②何をどこまでしてもらうかを書面にします。公証役場や法務省のひな形(代理権目録)を利用するとまとめやすいです。原案が出来たら公証役場に任意後見をお願いする人と出向き、

公証人に内容を確認してもらって公正証書を作成するというものです。書面作成時には住民票や戸籍謄本なども必要になるので、公証役場に問い合わせてください。元気なうちから、ある程度財産管理をお願いしたいときには「財産管理委任契約」、死後の手配をお願いしたいときには「死後事務委任契約」を結んでおくのも重要です。

社会福祉士 立川 利行



「シナプソロジー」で脳を活性化

日時：平成29年3月6日(月) 10:00～11:00

会場：上大野市民センター

「シナプソロジー」って聞いたことありますか？ 今回は幸齢者大学の皆さんと一緒に、脳を活性化させるシナプソロジーをやってみました！ シナプソロジーは、脳の混乱を楽しむプログラムです。脳は使わないとどんどん衰えていってしまいます。脳への刺激がない生活を続けていると脳の機能は低下していきます。逆に脳をよく使い、刺激すると「脳の神経のネットワーク」が増えて、脳が活性化していきます。両手を

使って左右で違う動きをしたり、ルールを変えたりして脳を混乱させていきます。これ、うまくできなくていいんです！ むむむ！ と考える瞬間に脳が活性化されるので、その間や考えるという行為が大事です。「あ～できない！」と言いながら、皆さん楽しそうでした。

4月16日(日)13:30～15:30の「思い出カフェ」でも少しシナプソロジーを行いますのでぜひ来てみてください。



地域紹介

水戸の梅まつり

3月5日に第121回水戸の梅まつりに行ってきました。晴れた日の日曜日とあって大勢の観光客が訪れていました。「水戸黄門様ご一行」の黄門様は、千波民生委員会長の政井昭弘さんです。「寒い日、特に雨の次の日は芝生が濡れていてそれが足元からしみて寒いんだよー。まだ黄門様は何枚も来ているから少しは良いけど、助さん格さんは枚数が少ないから寒いんだよー」なんて裏話も聞いちゃいました。

偕楽園には変わった梅の花があって、花びらが無く、がくとおしべとめしべだけの梅の花があるそうですよ！「思いのまま」という名の付いた梅の木が偕楽園の裏の方にあると聞いて行ってみましたが見つけれませんでした。

黄門様は千波民生委員会長です



地域紹介

東部元気歴史散歩 福德弁財天

「茨城の民話に残る渋井の弁天様」

水戸城に佐竹氏が入ったときに、渋井に正暦寺という寺を建て、弁財天を安置しました。寺がなくなりましたが、弁財天をまつお堂が建てられ、渋井の守り本尊としたわれ、江戸時代には、財をなす福德弁財天として、近郷の人達からも広く信仰されてきました。昭和20年代の頃までは、湊街道から入った参道の両側には、太い桜並木で境内は暗くなるほどの森でした。現在のお堂は、平成11年に新築されたものです。



イベント案内

おしらせ

●東部元気ふれあいサロン

日時：5月9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：5月10日(水) *毎月第2水曜 10:00～11:30
場所：千波町 部彰男様宅

●東部いきいき相談会

日時：4月26日(水)、5月25日(木) 14:00～14:30
場所：柳堤荘

●思い出カフェ

日時：4月16日(日)、5月21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)

●認知症456(すごろく)隊

日時：4月16日(日)、5月21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] 回想法って何?

「60代女性。東部高齢者支援センターの『思い出カフェ』に認知症の母を参加させたいのですが、チラシに『アルバムや思い出の品を持参してください』とあるのはなぜですか?」

[お答え] 認知症が進むと「今、起こっていること」を理解しにくくなり、家族をはじめ他人との会話が少なくなってしまう。しかし、「過去のこと」は良く覚えていて、話題にすると懐かしい思い出で本人の気持ちも癒されます。認知症の人とのこういった会話は、「回想法」と呼ばれる心理療法にあたります。回想法には、脳を活性化させて認知症の進行を遅らせる効果が認められています。

東部高齢者支援センターで毎月開催している「思い出カフェ」では、この「回想法」を取り入れています。そして、参加される本人との会話が広がりやすいように、アルバムや思い出の品を持参頂くことをお願いしています。もちろん、手ぶらでも大丈夫です。「子供の頃にどんな遊びをしたか」「好きな俳優・女優は誰だったか」など、本人との会話から話題を広げていきます。

*「思い出カフェ」は、毎月第3日曜13:30～15:30に開催しています。予約は不要です。ぜひお越しください。

主任ケアマネ 近藤 ゆかり



健康アドバイス

[相談] 年をとるごとに便秘がひどくなる…

「78歳女性からの相談。年をとるごとに便秘がひどくなって困っています。すっきり出ないというか、出すのが大変というか…。できればお薬に頼らずにすっきり出せるようにしたいのですがどうしたら良いでしょうか?」

[アドバイス] すっきり出ないのは辛いですね。便秘薬にも色んな種類がありますが、飲む量によっては、下痢をしてしまったり、お腹が痛くなってしまったりしますよね。便秘になるには、いろんな原因があり人それぞれ違います。しかし、年を重ねていくことで共通して言えることは、筋力や腸の機能自体が衰えてくるということです。そうすると便がなかなか運ばれず、腸内に留まることで水分が失われて便が硬くなり、さらに出にくくなってしまいます。

日常生活の中で、気を付けたいのは、①水分をよく摂ること ②食物繊維の含む食品を取り入れること ③乳酸菌(ヨーグルト等)を摂ること等です。

そして、便意がなくても毎日決まった時間にトイレに座ってみるということも大事です。個人的には、①腸を動かすために、横になっておへそ周りから円を描くように外に向かって手で軽く押す ②ヨーグルトにきな粉とオリゴ糖を入れて食べる…なんてことを実践しています。個人差があるので万人に効果があるとは言えませんが、ご参考までに。

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／怪しい業者が家に入出入りしている／ひとり暮らしが心配