

水戸市東部高齢者支援センター だより

Vol. 25

平成29年

5月

回覧



東部高齢者支援センターは5人体制となり新たな形でスタートしました。今年度は医療と介護の連携にも力を入れ、さらなるネットワークの構築に力を入れていきたいと思ひます。

センター長 埜のぞみ



活動報告

第3回 東部圏域交流会

日時：平成29年4月13日(木) 13:30～15:30

会場：茨城県総合福祉会館

東部地区にある高齢者・障害者分野の福祉に関わる事業所、高齢者サロンとの交流会を行いました。東部高齢者支援センターの職員紹介や28年度の実績報告の他、参加者の方々にも自己紹介していただきました。参加者同士での情報交換も活発に行わ

れ、高齢者サロンの方からは、「自分達の所でも取り入れたい取り組みがあったので参考になりました」といった感想をいただきました。

ケアマネジャーや介護保険の事業所などからも、「顔の見える関係を作る良い機会になります」と感想をいただきました。次回開催時にも、参加者の方々のイキイキとした表情や発言を楽しみにしています。



活動報告

第2回 認知症456(すごろく)隊

日時：平成29年4月16日(日) 10:00～12:00

会場：ユアイファクトリー(東部高齢者支援センター)

認知症456(すごろく)隊は、「認知症すごろく」を使って地域住民の皆さんへ楽しく認知症の知識を広めてもらう役割をお願いしています。認知症すごろくマスターとなって、自分も楽しみながら認知症や社会資源について学ぶことができます。

今回は、2回目の参加者と初めて参加の方がいらっしゃいました。2回目の参加者からは、デイサービスですごろくを実践してみたの感想をいただきました。また、初参加の方からは、「スーパーで並んでいた時、店員さんにお金を『ここから取って』とお財布を出している人がいたのを思い出した」「身内はきっと明日に

は病気が治ると思ってしまう。そうってしまうことで、なかなか病院に行くタイミングを逃していた。今思うともっと早く専門医に相談するべきだったと思った。これからこの認知症456(すごろく)を通して、みんなが良い一生を送れるように関わっていきなう」などの感想をいただきました。認知症456(すごろく)マスターはこの2か月で37名誕生しました!!

3月の認知症456(すごろく)の参加者は延べ123名でした。この春定年を迎えた方、認知症予防や介護予防のために認知症456(すごろく)隊にぜひご参加ください!



見える事例検討会

日時：平成29年4月3日(月) 10:00～12:00

会場：ユーアイの家 相談室

ケアマネジャーが担当する方の中には、本人だけでなく、その家族も病気や障害を抱えていることがあります。今回の事例では、本人を含む家族全員に何らかの支援が必要そうだが、どう関わっていくと良いだろうか、を検討しました。

これまで色々な提案を繰り返しても、受け入れが難しい本人達。しかし、介護者であるご主人が入院したことで家族のバランスが変化し、これまでとは違う、新たな問題が出てくることも心配されます。

今回は、娘さんが利用している障害福祉サービスの方にも参加いただき、娘さんに対する支援状況を伺うことが出来ました。

参加者からは、「介護保険だけでなく、障害など他の制度についても勉強になった」「支援者は先々のことまで考えて提案してしまうが、本人達は目の前の問題で精一杯。気長に関わっていくことも必要と思った」などの感想をいただきました。

サポーター通信

サポーター
100名
突破!



第21回サポーター会議

日時：平成29年4月7日(金) 15:00～16:30

会場：上大野市民センター 会議室

今年度初めのサポーター会議は、これまでの「見える事例検討会」から見えてきた課題や私たちが関わった様々な立場の皆さんから伺ったつづやき(困り事)を元に、医療と介護の連携について話し合いました。今回は、東部地区やその近隣の病院の医療相談員の方や退院調整看護師さん、訪問看護ステーション、薬局からも多数参加していただきました。

それぞれの立場から、日頃の困り事を話合っていくうちに、医療と介護が連携するために必要なことは、連携するためのツールを作ること・勉強会や交流会の開催をすることではないかということになりました。

今後は具体的にその中身を皆さんと考えていきたいと思えます!

元気アップ・ステップ運動教室

日時：平成29年3月27日(月) 15:00～

会場：竹隈市民センター

元気アップ・ステップは、10センチの踏み台を使って、音楽に合わせて足踏みしたり、踏み台を昇り降りしたりする運動です。有酸素運動なので、足腰の筋

力維持・アップだけでなく認知症予防にもつながるそうです。1セット体験してみましたが、中々ハードでした。この教室は65歳以上が対象です。ぜひ若いうちから介護予防をしましょう!!

思い出カフェ

日時：平成29年4月16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)

皆さん、「茨城新聞創刊100周年記念茨城20世紀」や「水戸・笠間・小美玉の今昔」という写真集があるのをご存じですか? 思い出カフェに来てくださった方が持って来てくれたのですが、なかなか見応えがありますよ!! まさに「ひよっこ」の世界ですね～。

これらの写真集を支援センターに置いておいてくださるとのことなので、次回もみんなで見ながら話に花

を咲かせようと思います! *今年度から、ミニ講座も開催しています。5月は「認知症予防の紙芝居」です。



[事例紹介] 成年後見人の報酬はいくら？

「認知症の親がいます。まわりから『入院したり、金銭管理のこととか大変だから成年後見制度を利用した方がいいよ』と言われたんだけど、お金かかるの?」という相談を多く受けるのでお答えいたします。

後見人等へ支払うお金を「報酬」と呼び、事案ごとに裁判所が決定します。ですので、具体的な金額は明示出来ませんが、東京家裁が示したものではありません。財産が多いと管理が複雑化する事が多いので、その分報酬額は増え、逆に少なけれ

ば報酬額も減ります。不動産の処分、紛争の解決などの特別な事務を行った場合には付加報酬も発生します。

報酬は1年（もしくは半年）に1回、後見人が家裁に報酬付与の申し立て後、本人の財産の中から支払われます。

参考：成年後見人等の報酬額のめやす
(H25.1.1 東京家裁立川支部)

社会福祉士 立川 利行



地域紹介

千波かるた

戸市社会福祉協議会の千波支部の皆さんの活動に、「千波小学校3年生の親子学習会において千波地区の昔の様子や出来事、史跡などについて語り伝える」というものがあります。自分たちの住む地域にはどのようなものがあり、どのような歴史があったのかなど先人のお話を聞く大事な時間となっているようです。そこで登場するのが「千波かるた」です。千波小学校創立15周年を記念して平成元年に作られたもので、楽しみながら地域のいろいろが発見できるようになっています。子どもたちの楽しい記憶と風景が、地域への愛情やふるさとを思う気持ちを育てていくのですね。



地域紹介

東部元気歴史散歩 九町目のお不動さま

「下市 九町目のお不動さま」

浜田2丁目にある、九町目の不動尊は利生山りしょうざんこん剛院薩唾寺ごういんさつたじといい、弘法大師の作といわれる不動明王たつみが安置されていたとある。水戸徳川家は城の巽の鬼門除けとし、開運厄除祈願の寺として、御利益、家内安全、火難消除、諸願成就、御縁日は毎月27日、近隣の人達は「九町目のお不動さま」と呼んで今でも信仰参詣が絶えない。昔は隣接する公園までが境内であり、回りは太い木々でおおわれ、昭和40年頃迄境内で盆踊りが行われていた。[場所] 浜田2丁目5-24 利生山児童公園隣り



イベント案内

おしらせ

- 東部元気ふれあいサロン | 6月13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 | 6月14日(水) *毎月第2水曜 10:00～11:30 | 場所: 千波町 部彰男様宅
- いきいき“むつみ会”サロン | 6月3日(土)、6月17日(土) *毎月第1第3土曜日 13:30～15:30 | 場所: 千波市民センター
- エンジョイスクール「認知症予防を目的とした読み書き計算の学習」(市内居住の65歳以上の方対象)
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)
- 思い出カフェ | 5月21日(日)、6月18日(日) *毎月第3日曜 13:30～15:30 | 場所: ユーアイファクトリー
- 東部いきいき相談会 | 5月25日(木)、6月14日(水) 14:00～14:30 | 場所: 柳堤荘
- 認知症456(すごろく)隊 | 5月21日(日)、6月18日(日) *毎月第3日曜 10:00～12:00 | 場所: ユーアイファクトリー
- 認知症サポーター養成講座 | 5月27日(土) 10:00～11:30 | 場所: 千波市民センター
- 足腰・認知症チェックセミナー | 6月4日(日) 9:00～14:00 | 場所: リハビリ専門デイ たんぽぽ

ケアマネに相談!

【相談】介護保険料を払わないと
どうなるの?

「65歳男性。年金から介護保険料が引かれています。自分は介護を必要としていないのに、勝手に引かれて納得出来ません。介護保険料を払わないとどうなるのでしょうか」

【お答え】40歳になると介護保険料の支払い義務が生じます。それは、40歳になると自分や親の介護で介護サービスを使う可能性が高くなるからです。

介護保険料を滞納してしまうと、税金と同じように督促手数料や延滞金がかかります。その後も滞納状態が続くと、さらなるペナルティーがあります。

65歳以上の場合は、介護保険サービスを利用した時に、介護サービス料をいったん全額負担しなければならなかったり、通常1割（または2割）の負担額が3割に増えてしまったりします。

年金が年額18万円未満の方は、納付書や口座振替での支払いとなり、滞納しやすいので注意して下さい。経済的な事情で介護保険料を納められない場合は、まず市の介護保険課に相談しましょう。納付額減免などの措置を受けることができます。

滞納していた場合、実際に介護サービスを必要とする時に困るのは、他でもないご自身です。

主任ケアマネ 近藤 ゆかり



健康アドバイス

【相談】骨ってそんなに簡単に折れるの?

「75歳女性からの相談。先日、こたつ布団に足が絡まってしりもちをつきました。腰の痛みがあったけど、そのうち治ると思っていましたが、どうにも痛みが収まらず、病院に行ったら、脊椎圧迫骨折と言われました。今は痛みも治まりましたが、これからどんなことに気を付ければいいでしょう?」

【アドバイス】それはさぞかし痛かったでしょう。今回は水府病院の作業療法士の天津正人さんから話を伺いました。脊椎圧迫骨折はよほど重症でない限り、コルセットを付けて安静にするという、保存療法が主な治療になります。よって、半年間程度はコルセットを着用し、痛みとうまく付き合っていかなければなりません。大切なのは、日常的な生活を送る上で、痛みをひどくさせたり、骨折した部分を悪化させるような動作を避けることです。①体を深く曲げすぎない ②重いものを持たない ③体を捻じらない ④椅子やソファに座る時に勢いよく座らない ⑤入浴時はコルセットを外すのですべての動作に注意する。基本的に激しい動きをしなければ大丈夫ですが、「痛いから」「安静にしていたほうが良いと言われたから」といって、安静にしすぎるのも問題があります。高齢になるにつれ、筋力の衰えは早くなります。背中や腰に負担がかからない程度に運動をすることも重要です。運動の程度には年齢や性別・骨折した場所などにより人それぞれです。病院や施設にいるリハビリの方に相談してみるといいですよ。

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