水戸市東部高齢者支援センターだより

Vol.32
平成29年
12月

回覧

私たちが相談をお受けします♪

水戸市東部高齢者支援センタースタッフ　塙のぞみ　近藤ゆかり　日高友紀子　立川利行　峯島みどり

東部高齢者支援センターが始まってから３回目の冬を迎えます。地域の皆様と作り上げた「認知症456(すごろく)」が今年度から水戸市全域で活用されています。そして、「いばらきデザインセレクション」にも選定されました！ 茨城県社会福祉協議会で取り上げていただき、茨城県内にも広がりつつあります。毎月第３日曜日に「すごろく隊」も開催していますので、ぜひご参加ください。お待ちしています！

センター長　**塙 のぞみ**

活動報告

「出前サロン」in中大野（第2回）・in西大野（第3回）・in道上（第4回）

【in中大野（第2回）】日時：平成29年11月5日（日）10:00～11:30 ｜ 場所：中大野公民館
【in西大野（第3回）】日時：平成29年11月12日（日）10:00～11:30 ｜ 場所：西大野区民館
【in道上（第4回）】　日時：平成29年11月20日（月）13:00～15:00 ｜ 場所：道上集会場

水戸市社会福祉協議会上大野支部主催の出前サロン。全8回開催のうち「in中大野（第2回）」、「in西大野（第3回）」、「in道上（第4回）」を開催しました。若い方からもうすぐ90歳になる方まで参加され、肩回りや肩甲骨周りの筋肉をほぐすタオル体操、認知症サポーター養成講座や認知症456(すごろく)で脳トレをしています。最後に懐かしの歌をみんなで大合唱と毎回大盛況！ 参加者からは「近所にいても久しぶりに会う人もいて楽しかった」「思い切って来てよかった。近所といっても顔を合わせる機会が少ないのでとても楽しかった」との声をいただきました。

in中大野（第2回）

in西大野（第3回）

in道上（第4回）

活動報告

城東地区「コスモスの集い」

日時：平成29年10月28日（土）10:00～12:00
場所：城東市民センター

毎年開催されている社会福祉協議会城東支部主催の一人暮らし高齢者のお食事会。「コスモスの咲く時期に会いましょう」と、「コスモスの集い」と名付けられています。当日は60人以上の方が手作りの料理を囲みながら和気あいあいと笑顔の絶えない時間を過ごされていました。

活動報告

合同研修会　施設見学

日時：平成29年10月31日（火）
場所：ユーアイの家

水戸市社会福祉協議会千波支部・千波地区民生委員の皆様がユーアイの家の見学に来て下さり、「利用されている方、みんな良い表情してますね」「私も歳をとったらここに入りたい」「住み慣れた施設で看取りをしてくれるのがありがたい」などうれしいお言葉をたくさんいただきました。

第28回 サポーター会議

現在のサポーター数136名！

ネットワーク

日時：平成29年11月10日（金）15:00～16:30
会場：上大野市民センター ｜ 参加者：26名

今回はデザイン性を高めた「外来受診用連携シート」を配布できました。「介護と医療の連携」をテーマに話し合いを続けるうちに、病院とケアマネ、民生委員さんや地域の皆様とのつながりも顔の見える関係づくりが「連携」なのだと参加者の皆さんも実感したようです。そしてもう一つのテーマは「認知症の方のご家族様への支援」。今後どう広がっていくのか楽しみですね。

見える事例検討会

ネットワーク

日時：平成29年11月1日（水）10:00～12:00
場所：ユーアイの家 相談室

認知症のある1人暮らしの女性。通帳を紛失しては再発行を繰り返すなど、お金の管理が難しくなりました。検討会では、後見人選定までの流れや実際にどういった関わりをしていくのか、自宅生活が難しくなった時にどうするかなど、支援チームで判断することが上げられました。

認知症サポーター養成講座 上大野

活動報告

日時：平成29年10月23日（月）
場所：上大野市民センター

講義と認知症456（すごろく）を交えながら、認知症についての知識を学んでいただきました。参加者から「すごろくを通して認知症の進行の仕方が理解できた」などの感想がありました。後半は消費者トラブルについてで、怪しい訪問者や家の中での気づきのポイントを伝えました。

［サポーター研修］知っておきたい医療知識 第2回

活動報告

日時：平成29年10月26日（木）14:00～16:00
場所：上大野市民センター 会議室（参加者32名）
講師：青木 かを里 先生（青木医院 副院長）
テーマ：糖尿病

自覚症状がほとんどないままにジワジワと進行し、合併症がいくつもある恐ろしい病気「糖尿病」。青木先生から、原因や仕組み・治療法・予防の仕方などお話しいただきました。参加者からは「改めて糖尿病の恐ろしさがわかった」「ケアプラン作成の参考になった」などの感想がありました。

第9回 認知症456（すごろく）隊

活動報告

日時：平成29年11月19日（日）10:00～12:00

認知症サポーター養成講座を受講した方や事業所の方々が参加され、グループに1人のファシリテーター役を2名の方に行っていただきました！ 今後、ファシリテーター用のワンポイントアドバイスもまとめていこうと思います。

消費者トラブル「無料点検は甘い罠！？」

生活支援・よろず相談

Aさん（80代・男性）から「床下点検でシロアリ駆除が必要と言われ契約してしまったが解約したい」との相談。

今でも多いトラブルです。「近くで工事していて迷惑をかける。挨拶かたがた無料点検します」などの誘い文句で点検し、「シロアリがいた・カビがすごい」等の不安をあおり、契約をさせようとしてきます。

事前の対策としては信頼できる業者を探しておくことが有効です。悪徳業者が来ても、すぐには契約せず「知り合いに頼みます」などきっぱり断りましょう。万が一契約してしまった場合でも、「クーリング・オフ」や「特定商取引法」「消費者契約法」など活用できる制度があるので、すぐに消費生活センター（226-4194）か高齢者支援センターに相談してくださいね。

社会福祉士 立川 利行

活動報告

茨城県社会福祉協議会 ボランティア・市民活動フェスティバル

日時：平成29年11月13日（月）10:00～12:00
場所：茨城県総合福祉会館

茨城県社会福祉協議会からお声掛けいただき、認知症456（すごろく）体験会を行いました。茨城県内から70名近く参加され、皆さん大盛り上がり！「このすごろく欲しい！」という方がたくさんいらっしゃいました。

地域紹介

東部元気歴史散歩 福沢諭吉の門下生、井坂直幹は渋井生まれ

井坂直幹（なおもと）の名前を知る人は少ない。秋田杉を全国に広め、木材産業の近代化を進めた人物である。井坂は1860年水戸藩士の長男として水戸市渋井町に出生した。幼少の頃より勉学に励み、慶応義塾大学では福沢諭吉に師事し首席で卒業。武士道の精神を信条として、福沢諭吉の偉大な人格に接し、感化されたと自伝の中で述べている。秋田県での成功は、地域社会の向上と東北の発展に尽力し「木都の父」と呼ばれ今も尊敬されている。現在、渋井町の鹿島神社には井坂直幹親子が奉納した鳥居の一部が残されており、水戸市が顕彰した案内板が立てられている。

地域紹介

千波公園

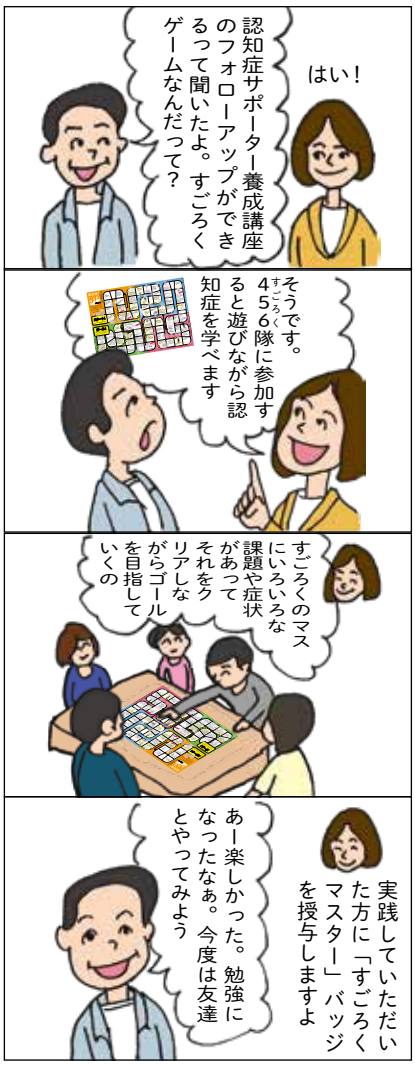
千波湖と偕楽園や茨城県近代美術館、文化センターを含む千波公園は、ニューヨークのセントラルパークに次ぐ世界第2位の広さを誇っているそうです。四季折々、梅の香りに誘われ、桜の花見に花火大会。白鳥やカモなどの水鳥達に癒されます。外周コースは小学生の持久走大会が行われたり、ジョギングや散歩を楽しむ人々でいつも賑わっています。近年は美味しいもののイベントやコンサートも開催されています。地元にこんな素晴らしい自然豊かな公園があることをあらためて自慢したいですね。

生活支援・よろず相談

支援センター劇場

「認知症456（すごろく）隊」では、「認太郎おじいさん」になりきって楽しく認知症を学んでいます。みなさん参加してみませんか？

主任ケアマネ 峯島 みどり



イベント案内

おしらせ

- **東部元気ふれあいサロン** ｜ 日時：1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：1月10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：1月6日（土）、20日（土）＊毎月第1第3土曜 13:30～15:30 ｜ 場所：千波市民センター
- **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：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** ｜ 日時：12月17日（日）、1月21日（日）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** ｜ 日時：12月13日（水）、1月18日（木）14:00～14:30 ｜ 場所：柳堤荘
- **認知症456（すごろく）隊** ｜ 日時：12月17日（日）、1月21日（日）10:00～12:00 ｜ 場所：ユーアイファクトリー

生活支援・よろず相談

ケアマネに相談！

［相談］薬の飲み忘れ対策

「60代女性。80代の母は1人暮らしです。先日、母の家を掃除していたら、古い薬がたくさん出てきました。薬をきちんと飲めるようにするためには、どうしたら良いのでしょうか。」

［お答え］高齢になると治療する病気が増え、何種類もの薬を飲むことが多くなり、薬の管理が複雑になっていきます。自己管理が難しくなってくると、飲み忘れたり、逆に飲み過ぎてしまうことがあります。

そのため、薬のパッケージに服薬する日付やタイミング（朝食後、寝る前など）を書き込んだり、食卓のテーブルなど目に付く場所に薬を置いたりと工夫が必要な場合があります。

また、1週間分の薬を曜日ごと、飲むタイミングごとに収納できるケースや壁掛けタイプのお薬カレンダーを活用している方もいます。ケースやお薬カレンダーは薬局やドラッグストアなどで購入出来ます。

介護保険を利用している方だと、ヘルパーやデイサービス、訪問看護などサービス提供時に服薬確認の支援を受けることも出来ます。

その他の対策として、1日3回の服薬を1日2回あるいは1回に変更出来る場合もあります。こちらは掛かりつけの薬剤師さんへご相談下さい。

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］インフルエンザ対策

「80歳の1人暮らしの母がいます。普段は自分のことを何でもできますが、先日風邪を引いて熱が出て何をするのも大変だったと聞きききました。風邪やインフルエンザに罹った時の対応や予防はどんなことをすればいいですか?」

［アドバイス］高齢になると、体力の低下や糖尿病等持病がある方は風邪やインフルエンザが重症化しやすいです。合併症で肺炎や脱水を起こすこともあります。普段から予防としてできることは、やはり手洗い・うがいです。寒い季節は予防でマスクをするのもいいですね。

もしインフルエンザにかかってしまった時は、高熱で辛いため、誰かの看病が必要です。熱のために食欲が落ち、食べる量が減ると、簡単に脱水を起こすことがあるので、早めの受診が大事です。小まめに水分補給を勧めたり、飲み込みやすい物を食べてもらったり、トイレまでの動線でつまずかないように環境を整えたりするのも良いと思います。

親はいくつになっても子供を子供と思っていて、あまり頼らない傾向にあると感じます。でも、具合の悪い時くらいは、遠慮なく頼ってもらえるよう普段からコミュニケーションをとっておきたいものですね。

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