

# 水戸市東部 高齢者支援センター だより

回覧



Vol.17  
平成28年  
9月

大事なことは、今、目の前にいる1人の認知症の人の支援です。これがスタートです。

その人のまわりにある人やモノ、関係性といった社会資源を途切れさせないために、支援者として何ができるかを考えることが大切だと思っています。そして、支援者が一人で考えるのではなく、地域の中で支援の仲間をつくり、めざす方向を共有して前に進むことが重要です。一人の認知症の方の支援をみんなで考えることで、それが積み重なって、地域づくりが進んでいくのだと思います。

8月から新しく「アルバムカフェ」が始まりました。これも、地域に生まれた社会資源の一つです。認知症になっても望む暮らしが継続できるように、あきらめず、地域にない社会資源は生み出していきたいです。その取り組みが住みよい地域へとつながっていくことを信じて！

センター長 埜のぞみ



## アルバムカフェ

日時：8月21日（日）13:30～15:30（毎月第3日曜日）  
場所：「ユアイの家」内デイルーム



アルバムカフェは、認知症の方やご家族、認知症かもしれないと不安に感じている方などを対象に、思い出のアルバムを一緒に見ながらお話をし、楽しく過ごすお店です。

開店初回で、どのくらい人が来てくださるかドキドキでしたが、あっという間に満席になりました。皆さんのアルバムを見ながら、いろいろなお話しをお聴きすることができました。

親子で来店された方は、「母のこんな写真、初めて見ました」と驚いたり、ご夫婦からは、結婚

式のエピソードも教えていただきました。今回は薬剤師の参加もあり、薬に関する相談をする方もいました。毎回、専門職も参加していますので、お気軽にご相談下さい。

アルバムカフェでは、採れたて野菜や焼きたてパン、手づくりお菓子の販売もしています。認知症の方へ、お出かけになるきっかけとして、「お買い物に行かない?」とお誘いいただけるといいかな～と思います。

\*アルバムなしでも来店OK。お気軽にどうぞ!

## 見える事例検討会

日時：平成28年8月1日(月) 10:00～12:00

会場：ユーアイの家 相談室

ひとり暮らしの90歳代女性。最期まで自宅で暮らしたい本人の希望をかなえたいとケアマネジャーは支援されています。その一方で親族が心配されている様子も気に掛かっています。

今回の事例の方は、訪問介護や訪問看護、訪問診療や薬剤師の訪問などが、毎日の生活を支えています。また、金銭管理や死後手続きなどについては、身元保証や生活支援を行っている身元保証法人と契約をされています。検討した内容として、身元保証法人との契約内容を本人・親類を含め、支援に関わっている事業者と共有し理解を深めていく場を持つことが上がりました。参加者からは「これだけ対策を立てていても、最後まで自宅で支えていくことは不安が尽きないと思う」「ケアマネジャーが不安に思っていることを本人に伝えても良いのでは」などの意見がありました。事例提供者からは「自分の中でまとまっていなかったことが整理出来た」「この方をすごく



大切にしていることを改めて気づいた」と感想を頂きました。

## [第3回] 認知症の家族介護教室

テーマ：**がんばらない介護**

講師：近藤 ゆかり

日時：平成28年7月24日(日) 14:00～15:30

会場：ユーアイの家

最終回の第3回は、東部高齢者支援センター 主任ケアマネジャーから介護者のストレスチェックやストレスの解消法、認知症の人やその家族を支える社会資源についてお話しさせて頂きました。



親や配偶者が認知症になった時、その事実を受け入れられず、困った行動があれば怒ってしまったり、時には認知症だから仕方ないと割り切ったり考えたりと介護者の気持ちは揺れ動きます。そんな時には1人で、あるいは家族だけで抱えるのではなく、介護保険や家族介護教室を始めとした社会資源を活用して下さい。

家族介護教室では3回とも、参加された方同士がお茶を飲みながら話す時間を持ち、日頃の困りごとを話し合ったり、介護経験者の話を聞いて参考にしたりと、参加者の方々の表情がみるみる明るくなったことが印象的でした。

参加者の方からは、「認知症が分からず困っていたが、家族介護教室を通して認知症のことや関わり方を知り、今は余裕を持って関われるようになった」「皆さんと話して元気ももらった」など感想を頂きました。

## [事例紹介] 認知症と虐待



「認知症の家族を介護している、したことのある方」を対象にしたあるアンケートで、「認知症の本人を虐待しそうになったことがあるか?」という問いに、実に79%の方が「ある」と答え、その中で実際に「虐待をしてしまった方」は34%という結果が出たそうです。

認知症という病気が原因とはわかっている、  
「お金を盗った」と疑われたり、「いつの間にか外出して迷子」、「叩かれたり、暴言を言われた」などで次第に介護している側に余裕がなくなると、どう

しようもなくなり、「声を荒げてしまう」、「縛って動けないようにしてしまう」、「叩いてしまう」などの行動につながってしまうようです。そんな方々の大部分が「介護について、認知症について相談できる場所があれば…」ということをお口にしています。

もし、これから介護が始まる方や実際に今介護に悩んでいる方など、自分だけ、家族だけで抱え込まずに、「東部高齢者支援センター」までご連絡ください。 \*参照「認知症online」

社会福祉士 立川 利行





# サポーター通信

第13回サポーター会議

・8月10日(水)15:00～16:30  
・ユアイの家 相談室

サポーター  
100名  
突破!

認知症ケアパス作成も大詰めとなりました。今回はすごろくのゲーム性を高めるためと、社会資源をわかりやすくするための意見交換をしました。すごろくが出来上がったら、それをどこで活用するかもサポーターの皆さんと考えていきたいと思います!



## 認知症サポーター養成講座

日時:平成28年7月30日(土)10:00～11:30  
講師:和賀 育子さん(アテンドハウスウエスト 施設長・認知症ケア専門士)  
会場:竹隈市民センター

認知症サポーターとは、認知症の方やその家族を温かく見守る応援者です。

最初に緊張をほぐす意味で、脳トレをみんなで行いました。講義では、テキストに沿って認知症とはどういう状態のことかや、DVDを見ながら具体的な対応例を学びました。



今回は50代、60代と若い方々の参加が目立ちました。アンケートでも半数以上の方が今後も認知症に関する勉強をしたいお気持ちがあることがわかりました。

次回は10月15日(土)に千波市民センターで開催する予定です。また、養成講座を受けた方がもっと認知症について学びたい、何かできることがあればしたいというお気持ちがあるということを受けて、今後も様々な講座や企画を開催していきたいと思います。



## おしらせ

### ● 東部元気ふれあいサロン

日時:9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

日時:10月12日(水) \*毎月第2水曜 10:00～12:00  
場所:千波町 荻彰男様宅 \*9月はお休み。

### ● ぴよんた寄合いサロン

日時:9月20日(日) \*毎月第4日曜 13:30～15:30  
場所:本町ぴよんた文庫

### ● 在宅医療と介護のお話し会

日時:9月20日(火) 14:00～14:30  
場所:柳堤荘

### ● アルバムカフェ

日時:9月25日(日) 13:30～15:30  
場所:ユアイファクトリー(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:10月15日(土) 10:00～11:30  
場所:千波市民センター

## ケアマネに相談!



### [相談] どんな介護保険サービスがあるの?

「60代女性。86歳の父が介護認定を受け、84歳の母が介護をしています。母から毎日のように相談されますが、どんな介護保険サービスがあるのでしょうか?」

[アドバイス] 介護保険サービスには ①自宅で受ける「在宅サービス」②住んでいる市区町村の住民だけが受ける「地域密着型サービス」③介護施設に入所(または入居)して受ける「施設サービス」があります。

①**在宅サービス**: 訪問介護(食事・排泄などの身体介護、掃除・洗濯などの生活援助)や通所介護(デイサービス)、短期入所(ショートステイ)、福祉用具貸し出しなどがあり、必要に応じて組み合わせて利用できます。②**地域密着型サービス**: 住み慣れた地域(住民票のある市区町村)で暮らし続けることを目的として、訪問・通所・宿泊のサービスを随時組み合わせ利用できる小規模多機能型居宅介護、認知症の方がともに暮らすグループホームなどがあります。③**施設サービス**: 生活全般の介護が必要な方が入居して介護サービスを受ける特別養護老人ホーム、家庭への復帰を支援する老人保健施設などがあります。要支援の方は、施設サービスは利用出来ません。

主任ケアマネ 近藤 ゆかり

## 健康アドバイス



### [相談] 補聴器って必要?

「86歳女性の家族からの相談。母親が耳が遠くなって、話を通じなくイライラしてしまいます。補聴器つければと言っても「いらない」と言われてしまいます。大声で話していると疲れるし、母から「何で怒るの?」と言われてしまいます。どうしたらいいですか?」

[アドバイス] 会話がしにくくなるというのは、本当に大変なことですね。怒ってないのに、怒っているとと言われるのも辛いですね。

年を取るにつれ、体の様々な部分が衰えていきますが、聴力もその一つです。しかし、聞こえが悪くなる原因は様々なので、まずは何で耳が遠くなったのか、耳鼻科で診てもらったが一番だと思います。お母様は補聴器への抵抗感がおありのようなので、実際にどんなものか見たり、触れたりできるといいかもしれません。眼鏡店でも聞こえの相談ができる所があるので、そちらを勧めても良いかと思います。また、当面は聞こえやすいほうの耳の近くでゆっくり低めの声で話してみたり、ジェスチャーを交えるとより伝わりやすいですよ。大事な用件は紙に書いてあげると良いと思います。

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