

水戸市東部 高齢者支援センター だより



「支援センターっていろいろやっているんですね」「イラスト、似てますね」など、このセンターだよりの反響をいただくたび、またがんばろう!と思うのです。皆さんの声は励みです。
センター長 埜のぞみ

Vol.5
平成27年
9月

FMぱるるんに出演し、高齢者支援センターについてお話ししました!



初めてのラジオ出演、初めての生放送で、心臓バクバク、4人とも大緊張でしたが、一人でも多くの方に、高齢者支援センターの存在を知っていただきたい一心で、がんばって話しました。

「新しくできた高齢者支援センターは、地域の高齢者の相談窓口なんですよ」「こんなときにぜひ使って下さいね」「地域住民の皆さまのサポーターとして協力もお待ちしています」な

ど、平成27年8月11日のお昼ごろ、FMぱるるん (FM76.2) で放送して頂きました。

4月に出演決定してから、「上手く伝えることが出来るかな」と毎日ドキドキしてましたが、当日はラジオパーソナリティの方の温かな進行もあり、とりあえずは何とかなりました!

今回お話を頂きました、上大野市民センター様、上大野地区の酒出会長様、ありがとうございました。貴重な経験となりました。

毎月開催しています! 地域個別ケア会議 (見える事例検討会)



日時:平成27年8月3日 14時~
場所:特養ユーアイの家

今月は認知症を抱えている方とご家族の支援について検討しました。

認知症といっても症状や困りごとは人それぞれで、介護の専門職でも支援をどう進めていったら良いか迷い、悩みを持ち続けてしまうことが多々あります。

地域の方や様々な職種の専門分野の方にも参加頂き、多角的な視点から、一つの事例を一緒に考えていくことで、新たな支援の方向性や物事の考え方・捉え方が広がっていくことを毎回実感しています。

上大野地区民生委員研修

8月17日 10:00～11:30 ユーアイの家

上大野地区を担当されている民生委員さん7名と東部高齢者支援センター職員との研修を行いました。

東部地区別に見た高齢化率の違いや高齢者支援センターの業務内容など、これまでに対応してきた事例も交えながらお伝えする一方、民生委員さんが担当されている地区の情報を教えて頂くなど、大変有意義な機会となりました。

今後もこういった機会を持たせて頂き、顔の見える関係作りや高齢者を支援する立場同士でのネットワークを強めていきたいと考えています。



介護相談会（お知らせ）

東部高齢者支援センターでは、電話や窓口での相談以外にも介護相談会を行っています。介護にまつわる相談だけでなく、生活に関することや日頃の心配事など気軽にご相談下さい。

会場：

- | | | |
|------|-------------|-----------------|
| 第2月曜 | 午後1時～3時30分 | 竹隈市民センター |
| 第2金曜 | 午前9時30分～12時 | 千波市民センター |
| 第3木曜 | 午後1時～3時 | 老人福祉センター
柳堤荘 |

サポーター 通信



水戸市東部高齢者支援センターを応援してくれるさまざまな人を、「サポーター」と呼んでいます。

第2回サポーター会議開催 「年をとっても、住み慣れた 地域で暮らせるように！」

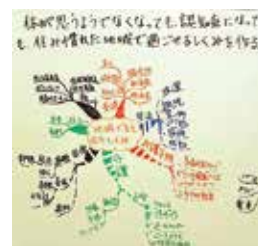


サポーター会議で、年をとっても、住み慣れた地域で暮らせるにはどうしたらいいか、マップを書いて社会資源を考えてみました。

地域で支え合うしくみについて今現在、どんな人・物・事があるか、木の枝のようなマップを作り、見える化することで私たちの取り巻く環境を整理しました。

自分が将来、体が思うようでなくなったとき、私たちの生活を支えてくれる物・人はあるでしょうか？

今回は、そんな生活の中で移動手段やゴミ出しについて話し合いをしました。



移動について

【課題】

- ・介護保険では制限がある
- ・介護保険外のサービスをみんな知らないのではないか？
- ・お金がない人は資源を使えない
- ・バス停までも歩いて行けない人もいる

【アイデア】

- ・巡回車として、介護事業所の余っている車両を使えないか？
- ・いろいろなコースのある乗合タクシーがあるといい
- ・介護保険で新しいサービスを作れないか

ゴミ出しについて

【課題】

- ・ゴミ袋が有料なので一杯になってから捨てないともったいない感覚がある。でもいっぱいになると重くて出しに行けない
- ・ゴミ集積所までが遠い
- ・近所の人に頼みにくい
- ・ゴミ出しに行くまでの道が凸凹している

【アイデア】

- ・ごみ袋の多様化や見直し
- ・スーパー等が資源ごみを回収に来てくれるサービス

「サポーター」の皆さんを紹介します。



鈴木まゆみさん
セントケア水戸千波

セントケアの小規模多機能型居宅介護は訪問を強化しており、在宅生活を中心とし、住み慣れた地域で一日でも長く在宅生活が送れるように支援させて頂いております。お客様と、ご家族様の笑顔を取り戻すお手伝いをさせていただきます。どうぞよろしくお願い致します。



高木 明博さん
タカギカフェ
ケアプランルーム

加齢に伴い日常の暮らしが少しずつ不自由になり、自宅での生活に困り事が始まったとき、出会のポイントが早く、継続的なかわりが出来、地域に根ざした多様な人たちと協働して支援していくチームの一員として、自分自身も安心して地域で暮らせる、そんな思いで参加しています。



千葉 邦博さん
水戸市シルバーリハビリ体操指導士の会
東部支部
いばらき語りの会

三中、千波中両学区の65歳以上の高齢者へ、市民センター、老人施設、公民館等でシルバーリハビリ体操を指導しています。道具を使わず、いつでも、どこでも、一人でもできる介護予防の体操です。合間に地域民話や歳時記を紹介しています(ひたち海浜公園の古民家で昔語りもしています)。吉沼町在住で毎日周辺を8千歩を目標にウォーキングし、みなさんに声をかけています。



横河 由紀さん
ツクイ・サンフォレスト水戸

津久井・サンフォレスト水戸でケアマネをしています。介護の仕事をしていて、一番うれしいことはその人が笑顔を見せてくれることです。一人でもたくさん笑顔が見れるようにお手伝いしていきたいと思います。この活動に参加することで住み慣れた場所で安心してずっと暮らしていけるような「しくみ」作りに微力ではありますが協力していきたいと思っています。よろしくお願い致します。

「介護状態にならないために」

訪問や電話など、皆様と関わっていく中で、「介護が必要になったら施設や病院に入るよかなと思うけど、できるだけ自宅で過ごしていきたいんだ」「いつまでも自分の足で歩きたい」というお話をよく伺います。できるだけ健康に、住み慣れた自宅や地域で過ごしていきたいものですね。でも、具体的にはどうしたら良いのでしょうか。

元気に自宅で過ごしていくためには、普段から外出などを通して人と会う機会を持つことや、散歩や運動などを行って認知症や筋力低下の予防をしていくことが必要となります。市民センターや公民館、老人福祉センターなどでは趣味の教室や体操教室、シルバーリハビリ体操などが開かれていますので、興味ある方は参加されてはいかがでしょうか。

どこで行っているのか分からない、知りたいという方は東部高齢者支援センターまでご連絡下さい。

主任ケアマネ 近藤 ゆかり

健康アドバイス「足がつる」

まだまだ暑い日が続いておりますが、皆さんお元気ですか？

夏の疲れが出ている頃でしょうか？

お年寄りのお宅を訪問していて最近よく聞くのが、「急に足がつる」という症状です。

これ、夏に多い症状で、沢山汗をかいたり、脱水状態になっていると起きやすいです。

他にも冷房で足が冷えると血行が悪くなり、血液が十分に循環しないことで起こることもあります。

熱中症対策と同様に、少量の砂糖や塩を含んだ飲み物を飲んでいただくことで足がつるのを予防することができます。何はともあれ、水分補給は大事なんですね。

そして、足の循環を良くするために、足の指でグーチョキパーをしてみたり、足首を回してみたり、そんなちょっとしたことでもやってみると足が温くなるのでぜひお試しください。

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。

埴のぞみ

センター長
主任介護
支援専門員



日高 友紀子

看護師



近藤 ゆかり

主任介護
支援専門員



立川 利行

社会福祉士



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
- ・足腰が弱ってきたので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