

水戸市東部 高齢者支援センター だより



Vol.11
平成28年
3月

「地域の高齢者が気軽に集まれるサロンを自分たちでも作りたい」。そう言ってくれた渋井町高齢者クラブの方々、「ぴよんた文庫」の方々が、サロンオープンに向けて準備をしてきました。いよいよ4月にサロンがオープンします。

それぞれに趣向を凝らしたサロンになります。東部地区に社会資源が増えます。すごいことです!! ぜひ利用してください。

センター長 埴のぞみ



「千波地区のいきいき体操」毎月第3、第5木曜の10時から



保健推進員の代表者の方より

千波地区では毎月第3、第5木曜の10時から、千波市民センターでいきいき体操を行っています。

体を動かしたり、懐かしい歌を歌ったり、ゲームもチーム対抗で行うなどして楽しめるように工夫しながら行っています。毎回30名を超える方が参加して下さり、皆さん、体操の時間を楽しみに通ってくださっています。

参加者の皆様が元気で過ごせるようお手伝いさせていただきます。よろしくお願いいたします。

参加者より

ここに通うようになって、家でも意識して体を動かすようになりました。

健康のためにと参加するようになりましたが、保健推進員さんも毎回楽しい内容を考えてくださるし、みんな知っている顔なので、ここにきてお話が出るのもとっても楽しいです。

これからも楽しみに参加させてもらいたと思います。

見える事例検討会

「がんの受け入れが出来ていない本人への支援」

日時：平成28年2月1日(月) 10:00～12:00

会場：特別養護老人ホームユアアイの家 相談室

ひとり暮らしの80歳代女性。半年ほど前にがんの手術を受け退院後、それまで活動的だった生活から一変、痛みが出ないか不安を抱えた閉じこもり生活となっている事例です。

不安なのは本人だけでなく家族も一緒であり、双方の思いに寄り添いながらの支援や、本人や家族を取り巻く関係者がチームで関わることの重要性などを検討しました。

事例を提供をしたケアマネからは「ケアマネだけの個別対応でなく、チームで支援することが大切」、参加者からは「(見え検) マップは何が足りて何が足りてない情報なのか分かりやすい」「病気に対する受け入れの段階に応じた精神的な支援が必要」などの意見が出ました。



【地域活動紹介】浜田女性会舞踊クラブ

現在10名で活動しており、今年で活動も14年目。

地域の皆様の役に立ちたいとの思いから、結成初年度より慰問を始め、社協浜田支部や女性会の他のクラブ(カラオケクラブ、料理クラブ)、保健推進員とも協力して行っています。敬老会の式典、ひとり暮らしの方を招いての芸の披露、芸能発表会、備前堀灯籠流しの際の備前堀音頭なども行っております。

「踊りを通して地域の皆様の笑顔が見られることがクラブの喜びであり、クラブの活力です」と小堤隆子会長、海老原明美部長、踊りの古川三枝子先生が、笑顔で話してくれました。



【事例紹介】認知症の母の年金を兄が使っているようだ…



成年後見制度があります

「親と同居している兄が認知症の母の年金を自分のために使っている。介護認定を受けているけど何のサービスも受けさせてもらえていない。私や妹では兄に何も言えないし、今後の事でももめたくない」との相談。

【解説】成年後見制度は「認知症、知的障害や精神障害等で、判断能力が不十分な人」が間違った契約を結んだり、不利益をうけないよう、「家庭裁判所」を通じて選ばれた後見人等が金銭管理や生活・医療・介護に関する契約を行う

(身上監護と言います) 制度です。今回の相談でも本人の財産を守り、本人が必要なサービスを受け、安心・安全な生活を送るために成年後見制度の利用を考えてもらいたい事例です。

この制度は言葉も難しく、少し複雑ですので、今回は「成年後見制度」というものがあることを知ってもらえればなあと思います。

詳しく知りたい!と思った方は水戸市東部高齢者支援センター(029-246-6216)までご連絡ください。

社会福祉士 立川 利行



サポーター通信

第7回サポーター会議

・2月10日(水)15:00～16:30

・ユアイの家 相談室

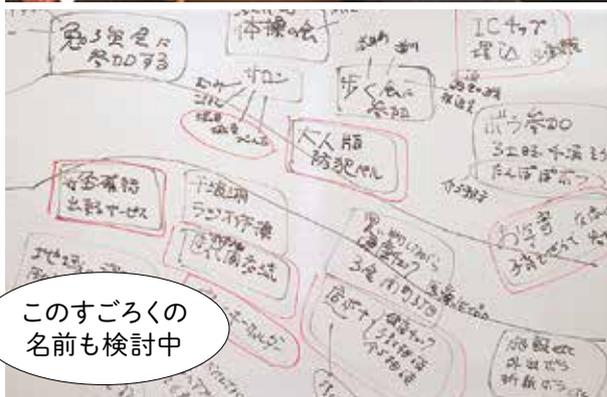
サポーター
100名
突破!

今回の会議から「認知症ケアパス*」を作り始めました。民生委員さんや高齢者クラブの方、地域住民の方が多数参加してくださいました。

「最近物忘れが増えて不安がある」という認知症の入り口にいる方が安心して暮らせるように、東部地区にはどんなサービスや社会資源があるか話し合いました。

東部地区では、東京都町田市の「まちだ・ほほえみ街道」という認知症ケアパスを参考に、東部バージョンを作っていきます。すごろく形式にして、楽しく認知症についての知識が得られるようにします。

*認知症ケアパス…認知症の人の状態に合わせて、いつ、どこで、どのような医療・介護サービス、非公的なサービスを受けることができるのかをわかりやすく示したもの。



橘美希さん
クローバー薬局
柵町店 薬局長

柵町で薬局を運営しています。内科・外科その他あらゆる分野のお薬を通して、高齢の患者さんと接しています。

薬を通してどのようにみなさんの生活を維持・向上していくかを考えています。

様々な分野の方と交流して知恵を出し合い、地域の方々の生活を支えていく一助が出来たら幸いです。



浅野鉄也さん
リハビリ専門デイサービスたんぽぽ
生活相談員

「来る人には楽しみを、帰る人には喜びを」をモットーに、地域に住む高齢者の方々が住み慣れた地域で在宅での生活を続けられるよう運動・リハビリの分野でお手伝いしています。これからもケアマネさんや地域の方々との交流を通し、勉強させて頂き、皆様の住みやすい地域作りに貢献できるよう頑張りたいと思います。

おしらせ

●3月25日(金) 14:00～15:30

上大野市民センター「高齢者虐待と成年後見制度についての研修会」

●3月29日(火) 12:00～12:10

FMぱるるんに東部高齢者支援センターが出演

●4月21日(木) 13:30～15:00

上大野市民センター「認知症サポーター養成講座」

●4月より「ぴよんた文庫」(本町3丁目)と渋井町公民館で高齢者サロンが開催予定

ぴよんた文庫: 第2日曜の13:30～15:30

渋井町公民館「渋井町高齢者クラブ(東部元気ふれあいサロン)」: 第2火曜の13:00～15:00

問い合わせ: 東部高齢者支援センター
電話 029-246-6216

ケアマネに相談!



[相談] 地震だ! どうしよう…

「60歳女性。90歳の父と同居中。5年前の震災時は食器が割れ、テレビやタンスなどが倒れ…と大変でした。その後、家具やテレビは固定しましたが、地震に備えて他に対策出来ることはありますか? 父が杖を使うようになったので、すぐに動けず不安です」

[アドバイス] 地震が発生した時、特に高齢者は「行動が遅れる→慌てる→けがをする」という事があります。いざという時のために住まいの安全対策をとっておきましょう。

基本的には、自分の身体をけがから守る。火事の被害拡大を防ぐ、建物内が危険な場合は外に出る、といった行動がとれるようにしておく必要があります。

そのために、①避難ルートの確保 ②家具の配置と転倒防止 ③火災の予防 ④ガラスの飛散防止の対策をしましょう。

家具に転倒防止器具を取り付けることは大切ですが、それ以前に大きな家具は寝室に置かない! 倒れて怪我するだけでなく、移動の妨げになります。また、窓や家具の扉には飛散防止シートを貼る工夫も1つです。浴槽に水を張っておくといざという時役立ちます。

コンセントを時々外してホコリが溜まらないようにするのは火災予防になります。

主任ケアマネ 近藤 ゆかり

健康アドバイス



[相談] 糖尿病でも甘いものを食べたい!

「70歳男性。市の健康診断で以前から血糖値の異常を指摘されてきたが、痛くも痒くもないのでそのままにしていた。今年もやはり異常があり、妻に怒られてしぶしぶ病院へ行くと『糖尿病ですね。食事制限が必要です』と言われた。私は甘い物が大好き!なのに、もう甘いものは食べちゃダメなの?」

[アドバイス] 糖尿病になっても、絶対甘いものを食べてはいけないということはありませんよ。

しかし、医師から指示されたエネルギー量は守らなければなりません。

例えば、1日1500Kcalであれば、1食500Kcalです。これに「+おやつ」ではいけません。おやつ込みで1500Kcalです。

そして、食べるなら、カロリーを消費しやすい午前中や昼間がお勧めです。

今は低カロリー・低糖質なおやつも色々あります。ドラッグストアやインターネットでも購入できるようですよ。

自己流ではなく、主治医とよく相談しながら上手に病気と向き合っていていただきたいなあと思います。

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