

水戸市東部 高齢者支援センター だより

回覧



Vol.18

平成28年

10月

台風が北海道や東北地方に上陸したりと異常気象が続いています。台風が近づいてくるときに天気図を見ながらハラハラしています。

東部地区には、那珂川流域の地区があります。早めの避難を心掛けてください。そして介護状態の方は、通常の避難所ではなく福祉避難所があります。介護施設（特別養護老人ホーム・介護老人保健施設）は福祉避難所になっています。避難勧告が出た時点で避難をしてください。

センター長 埴のぞみ



竹隈いきいき健康クラブ

日時：8月26日(金) 13:30～15:00 (毎月第2・第4金曜日)

場所：竹隈市民センター



竹隈いきいき健康クラブは、登録者が79名おり、毎回40人以上の方が参加されています。最高齢は93歳だそうです。

一番の特徴は参加者が主導で、歌いながら手や体を動かす脳トレをみんなでやっているという所です。今回は『朝はどこから』や『ふるさと』を歌いながら、お手玉を隣の人に渡すというものでした。これ、なかなか難しいのですが、みんなの息が合つてとても一体感がありました。最後までやり遂げることができたね～！と喜ぶ姿は何とも楽しそうでした。

参加されている方は、今年から始めたよという方や長年続けているという方、様々です。

「自分ひとりではなかなか運動もできないけど、ここに来れば楽しく運動ができるのよ」とか「家にこもってばかりではだめだと思って、病気の予防のためにも頑張ってきているの」と話して下さる方がいました。

保健推進員さん達は参加者の声を聴きながら、プログラムを用意しています。ゲームは10種目もあるそうです。笑い声が絶えないこのクラブ。皆さんも参加してみたいはかがでしよう。

見える事例検討会

日時：平成28年9月1日(木) 10:00～12:00

会場：ユーアイの家 相談室

知的障害のある60代女性と、その介護者である姉の2人暮らし。姉は知人の食事や通院なども手助けしています。同居を始めて半年程度ということもあり、介護負担から姉は体重が激減してしまいました。

通所サービスの利用が増えたことで姉の体調は安定してきましたが、本人は「デイサービスが嫌だ」と言います。ケアマネジャーは姉の介護負担を軽減してあげたいと思う一方、本人と姉の言うことが異なるためにどう関わっていったら良いのかと考えています。

今回の事例では、担当されて3か月と短いことから、これまでの生活や家族関係などについて



情報収集を行っていき支援の方向性を決めて行くことを検討しました。

参加者からは「姉をねぎらう言葉や褒める気持ちで接すると良い」「介護保険だけでは補えない精神的なケアが大変」など意見が上がりました。また、障害福祉サービスを利用していた方が介護保険に移行する時に、これまで利用できていたサービスが利用できないことが多く、その部分をどうサポートしたら良いかで悩むという話もありました。

ユーアイ村まつり

毎年恒例、ユーアイ村のお祭りが9月18日(日)にありました。私たち東部高齢者支援センターの職員は、今年は焼き鳥とビール販売をしました。焼き鳥、意外と美味しかったです♪ ステージでは各部署で(今年から保育園も参加)歌やダンスを披露したり、みとちゃんと一緒にみとちゃんダンスを踊ったり。出店も食べ物・飲み物・ゲーム等様々ありました。花火もとってもきれいでしたよ。あい



にくの雨でしたが、来場者は700人越えと、過去最高!! 来年もお楽しみに!

【事例紹介】 何度も迷子になってしまうおばあちゃん



Aさんより「母が何度も迷子になっていて困っています。遠くに行ってしまったりして見つからなかったらどうしようと心配」と相談がありました。

介護をされているご家族の多くに、「本人が歩いてしまい、探すのに苦勞をした」という経験があると思います。介護保険の申請をして適切な介護サービスを受けていても、「徘徊する高齢者」の問題はそれだけでは解決に結びつかないことも多いようです。

水戸市では「徘徊高齢者家族支援サービス」という福祉サービスを用意しています。GPS機能

を用いて、本人が徘徊して行方が分からなくなった時に、位置を探索し24時間体制で家族の問い合わせに対応してくれます。利用対象者や料金のことなど詳しいことは東部高齢者支援センターや水戸市高齢福祉課までお問い合わせください。ケアマネジャーがついている場合にはケアマネジャーにも相談してみてください。

なお、併せてご近所の方に「もし家がわからなくなっているような時には連絡を下さい」と一声かけておくことより安心です。

社会福祉士 立川 利行



サポーター通信

第14回サポーター会議

・9月9日(金) 15:00～16:30
・ユアイの家 相談室

サポーター
100名
突破!

今回のサポーター会議では、認知症ケアパスの中で社会資源の説明をわかりやすくするために、どう表現したらいいかを検討しました。専門職の方からはサービスをわかりやすく説明するのって意外と難しい! という声もありましたが、住民の皆さんからの質問に答えながら進めていくことでわかりやすい表現になったかなと思います。

現在、作成している「認知症すごろく」には、主人公のおじさんと息子夫婦、近所

のおばさんが登場します。イラストが入ることでよりわかりやすくなってきました。「おじさんの形をしたコマを作りたい!」など、おもしろい意見も出ていました。どんなケアパス(すごろく)に仕上がるか、楽しみです!



地域の方の紹介



中島 弘友 さん

水戸市城東地区自治体連合会
会長

地域の課題としては高齢化率が29%を超え、人口減少にどう歯止めをかけるか、そして川に挟まれた地域ですので、河川の氾濫についての対策があります。それに対して、まずは自分たちで出来

る事をしっかりと行うと共に国や県、市へも積極的に働きかけ、改善できるように各地域団体が工夫と協力をして取り組んでいます。

その一方で小学生を対象に「歴史を聞く会」を毎年行っています。この会に参加した子供たちからは「あとは私たちに任せてください」と心強い言葉も出てきており、伝統に生まれ育っていく子供たちの将来が非常に楽しみな地区です。

お知らせ

● 東部元気ふれあいサロン

日時: 11月8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: 11月9日(水) *毎月第2水曜 10:00～12:00
場所: 千波町 部彰男様宅

● ぴよんた寄合いサロン

日時: 10月23日(日) *毎月第4日曜 13:30～15:30
場所: 本町ぴよんた文庫

● アルバムカフェ

日時: 10月16日(日)、11月20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)

● オレオレ詐欺に騙されないで! (東台交番所長の講演)

日時: 10月20日(木) 14:00～15:30
場所: 竹隈市民センター

● 在宅医療と介護のお話し会

日時: 11月22日(火) 14:00～14:30
場所: 柳堤荘

● ロコモチェック&軽度認知症チェック

日時: 11月23日(水) 10:00～15:00
場所: ユアイファクトリー (東部高齢者支援センター)

ケアマネに相談!



[相談] ヘルパーは 何でもやる人?

「82歳女性、ひとり暮らし。腰が悪く動くのが大変なので介護保険を申請。ヘルパーさんに家事を手伝ってもらおうことになりましたが、『できるところは自分でして下さい』と言われました。ヘルパーさんは私の代わりにやってくれる人じゃないの?」

[お答え] 訪問介護は、介護保険制度によって「やって良いこと」と「やってはいけないこと」が細かく決められています。そして訪問介護は「自立して生きてもらうために、本人ができることはしてもらって、出来ない部分だけ手伝う」という「自立支援」の一環として行われています。

例えば、寝たきりであっても両手が動く方が着替えをします。ヘルパーはできるところは本人でして頂くように心掛けていますから、声かけをし、パジャマのボタンを外せるところまでは外して頂きます。生活(家事)援助でも同じです。本人の生活上できない部分のみ支援します。なぜなら全てを行うことは簡単ですが、逆に本人の能力を下げたまま、寝たきりにしてしまうことになりかねないからです。

主任ケアマネ 近藤 ゆかり

健康アドバイス



[相談] 物忘れ外来について

「80歳女性の家族(お嫁さん)からの相談。最近義母が何度も同じことを聞いてきたり、いつも探し物をしていて、なくした物を私が盗んだと言うので、認知症ではないか?と感じています。病院へ連れて行きたいのですが、私の言うことを聞くはずもなく。どうしたら良いのでしょうか?」

[アドバイス] 家族が最初に気が付くのは上記のような症状かもしれませんが、できるだけ早く受診したいものですが、本人は認知症かもしれないと感じていながら否定したい気持ちもあるものです。まずは家族だけで医師に相談してみてください。物忘れ相談医や認知症疾患医療センターに相談するのが良いのですが、ちょっと敷居が高いな…と感じる方は、東部高齢者支援センターにお気軽にご連絡下さい。

ご主人や子供たちにも積極的に関わってもらいましょう。義母様に「お前が盗ったんじゃないか?」と言われた時は「そんなことはしませんよ。一緒に探しましょう」と落ち着いてお伝えください。それでもダメな時は、その場を離れ、対応を別な人に変更してもらって下さい。

認知症の症状が人それぞれあるように、対応の仕方も人それぞれです。困った時は、抱え込まず、東部高齢者支援センターや、介護保険サービスの担当のケアマネジャーにご相談下さい。

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