

# 水戸市東部 高齢者支援センター だより

Vol.13

平成28年

5月



熊本地震があり、東日本大震災の時の記憶が甦ります。去年は関東豪雨がありました。自然災害は防ぎようがないですが、被害が最小限になるように防災対策を今一度考えなければなりません。

自分の命を守る事が一番大切です。避難するときに一声かけてくれるような地域になる事がとても大切なことなのではないでしょうか？ 避難場所はわかっていますか？ 介護状態の人はどこに避難すればいいですか？（認知症や要介護の人は普通の避難場所で過ごすことは難しいです）特別養護老人ホームは災害時に福祉避難所になります。介護が必要な方やご家族はどうぞ利用してください。

センター長 埴のぞみ



## 「東部元気ふれあいサロン」

平成28年4月12日13:00～15:00



渋井町公民館にて、東部元気ふれあいサロンが開催されました。

このサロンはこれから参加者みんなで作りあげていこう！ ということで、みんなで話合いながら誰でも（高齢者に限らず）気軽に立ち寄れる場所になるよう発展させていきたいという想いがあるそうです。

今回は、輪投げやオセロ、数字盤を使ったゲームを中心に、皆さんの笑い声が絶えない会となりました。

\*「東部元気ふれあいサロン」は毎月第2火曜日の午後13:30～15:30で開催されます。皆さんぜひ遊びに行ってみてください！

## 見える事例検討会

日時：平成28年4月1日(金) 10:00～12:00

会場：ユーアイの家 相談室

80歳代男性。1人暮らしでしたが、昨年からは息子さんが同居。息子さんはうつ病や糖尿病を抱えており、同居した当初は寝たきりに近い状態でした。最近はアルバイトが出来るようになりましたが、生活全体を高齢である父親が支えている状況です。父親は将来、施設入所を考えています。その一方で、息子さんに対する不安やさみしさを話される他、トイレの回数が多く不眠や体調不良を訴えることが増えています。

ケアマネジャーは担当する方だけでなく、その家族も含めて支援が必要と考え関わろうとされていますが、本人や息子さんの思いが分からず迷われている事例です。

今回の事例では、本人や息子さんの思いを聞き出せるきっかけ作りとして情報提供を続けていくことや、関わる専門職を増やしていくことを検討しました。リハビリ職の方からは、精神科のリハビリ・就労支援について情報提供を頂きました。参加者からは、「多職種が関わることで、新たな知識が得られる機会となった」などの感想をいただきました。



## 出前講座

### ①「千波いきいき健康クラブ」

日時：平成28年3月31日(木) 10:30～

会場：千波市民センター

千波地区の保健推進員さんから依頼いただき、出前講座「車イスの介助」を行いました。車イスを使う時のポイント、坂道での押し方など映像での見比べやスロープを使いながら体験していただきました。特にスロープの上がり下りでは、当初「怖い」「不安」という意見が多かったのですが、実際に行ってみると「映像で見たように、体を車イスに付けて行くと確かに安定しますね」と実感された意見をいただきました。



### ②「在宅医療と介護のお話し会」

日時：平成28年4月18日(月) 13:30～14:00

会場：老人福祉センター柳堤荘

今年度より、出前講座「在宅医療・介護のお話し会」を水戸在宅ケアネットワークと開催しています。介護予防や介護保険のこと、水戸市にはどんなサービスや相談窓口があるのか、在宅医療のことなど、参加者と専門職がざっくばらんにお話しをする会です。「介護保険のサービスを利用するには、どんな手続きが必要なの?」「認知症を予防したい」など質問を頂きながら、介護保険のお話しや「両手じゃんけん」など行いました。次回は5月17日(火)に開催します。興味ある方はお立ち寄り下さい。

## 【事例紹介】何かあったらどうしよう



Aさん(75歳男性)は一人暮らし。息子様夫婦は遠方で共働き。先日、Aさんから「一人だから何かあった時に心配。でも息子には心配はかけたくない」と相談がありました。

**【対応】**今回、Aさんには「在宅見守り安心システム」を提案しました。箱型、ペンダント型の通報機器を借りて、何かあった時にボタンを押すと24時間コールセンターに連絡が行き、話せる

ようになっています。コールセンターの問いかけに返答できなくても、登録してある緊急連絡先にコールセンターから連絡を入れてくれます。

このシステムを利用するには、①75歳以上の一人暮らしの方、②65歳以上で病弱な方などいくつか条件がありますので、利用したいと思った時にはぜひ「東部高齢者支援センター TEL:029-246-6216」にご一報ください。

社会福祉士 立川 利行



# サポーター通信

第9回サポーター会議

・4月8日(金)15:00～16:30

・ユアアイほいくえん

サポーター  
100名  
突破!

今回は、認知症ケアパスの作成の続きを行いました。前回、サポーターの皆さんからいただいた意見を基に認知症の入り口にいる方の道のりをすごろくをしながら見直しました。

また、もう少し進んで、認知症の初期の方の道のりを作り、必要なサービスがどんなものがある

か、どう表現すればわかりやすいか等検討しました。

認知症の初期に見られる、症状のエピソードを入れるとわかりやすいのではないかと、ということで、「同じ物を何個も買って来る」「小銭ばかりが溜まっている」「鍋を焦がすようになった」等いろんなケースを話し合いました。



大津 正人 さん

KKR 水府病院  
リハビリテーション科  
作業療法士

医療・福祉分野の枠を超えてリハビリを提供することで高齢者の方々の支援ができればと思っています。リハビリの事やその他のことでも気軽に相談していただくと幸いです。よろしくお願ひします。



伊藤 香織 さん

ツクイサンフォレスト水戸  
介護支援専門員

ケアマネジャーを始めてまだ半年でわからないことやお客様の期待に応えきれていないことが多いですが、お話を聞くことを第一に地域で生活できるお手伝いができればと思っています。皆様から、頼りにしてもらえるように笑顔で頑張ります。

## 地域の民生委員さん紹介

東部地区民生児童  
委員協議会副会長



小林 隆夫 氏



大和田 一正 氏

高齢化が進み、担当地区にも対象者が少しずつ増えております。現在は特に心配事の相談はありませんが、今後も注意深く見守っていききたいと思ひます。

千波地区民生児童  
委員協議会副会長



高橋 武美 氏



堀野 礼子 氏

千波は住みよい街ですが、特に高齢者の方がアクセスしやすい場が少ないと感じます。地域の方が集まり、参加できる場をもっと千波に作っていききたいと思ひます。

## おしらせ

FMぱるるんに出演しました。

今回で2度目の出演です。緊張の中、「高齢者支援センターの役割」や「支援センター便りについて」「地域住民の皆様のサポーターとして協力もお待ちしています」などお話しせてもらいました。今年度は認知症に注目して、「認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせる」ように、いろいろな取り組みをしていくことをお伝えしました。



●5月17日(火)13:30～14:00

柳堤荘「在宅医療と介護のお話し会」

●5月19日(木)13:00～15:30

上大野市民センター「あなたの『不安』を『安心』に！～今からできる相続対策～」

●5月22日(日)14:00～15:30

ユアアイの家「第1回認知症の家族介護教室」

## ケアマネに相談!



### [相談] 介護の情報が多すぎて戸惑う?

「60代女性。母の認知症をきっかけに、介護生活がスタートしました。病気や介護のことなど、本やテレビ、インターネットで情報を得ています。始めは良かったのですが、最近は情報が多すぎて戸惑い、不安だらけです。同じようにしても、母は嫌がるし…。こんなことで悩むのは私だけでしょうか?」

[アドバイス] 介護に関する情報が溢れかえる中、情報に左右される介護者(家族)は多いと思います。何しろ、介護は突然始まるのですから。それまで、介護に関心などなかったという方も多いのではないのでしょうか。介護が目の前に来て、そこから短期間で学ぼうとすると、その情報量に圧倒され「無理」「分からない」と自信をなくすこともあります。「正しくお手軽な解答が存在しない」のが介護です。

迷い悩んだ時は「家族会」や「介護相談会」などに参加されてはいかがでしょうか? 介護職や医療職、介護に関心のある人が参加している会もあります。内容も様々で、①介護家族のお話し会 ②経験談を聞いて参考にする ③介護保険制度やサービスなどを学ぶ勉強会などがあります。東部高齢者支援センターでも「認知症の家族介護教室」「介護相談会」「勉強会」などを開催しています。ぜひ、活用して下さい。

主任ケアマネ 近藤 ゆかり

## 健康アドバイス



### [相談] 薬の飲み忘れ

「75歳女性。毎朝1錠、高血圧の薬を飲んでいますが。先日、お昼ご飯を食べた後に薬を飲んでいないことに気づきました。朝の薬をその場で飲んでいいか迷い、その日は飲まずに過ごしたのですが、何となく気分がすぐれない感じがありました。こういう時はどうしたら良かったのでしょうか?」

[アドバイス] (今回は、城東にあるファーマシー中山城東薬局の薬剤師、岩井さんに相談しました)

薬の飲み忘れは誰でも一度は経験したことがあると思います。

血圧の薬にはいろいろな効き方をする物がたくさんあって、その種類や今の体の状態に合わせてすぐに飲んだ方がいい場合や一回お休みの方がいい場合があります。ですから、もし飲み忘れに気が付いた時には、医師もしくは薬剤師までご相談ください。飲まれている薬や状態に合わせて適切な指示を出してもらえそうです。

また、4月から『かかりつけ薬剤師』という制度が出来ました。かかりつけの薬剤師を持つことで、休みの日でも対応してもらえます。ぜひ一度、調剤薬局までご相談ください。

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