

水戸市東部 高齢者支援センター だより

Vol.12

平成28年

4月



東部高齢者支援センターは、スタートから1年が経過しました。認知症の症状そのものや関わり方がわからないという住民の方の声を多く聞きました。

認知症の方が地域で安心して暮らせるようにするには、住民の皆様には認知症について知って頂くことが重要だと思います。今年度は、「認知症サポーター養成講座」を4市民センター（上大野・竹隈・千波・城東）で行うなど、認知症啓発活動を中心に行っていきます。そして、認知症の方や家族が気軽に集える「認知症カフェ」や、認知症になった時どういうことをしていけば良いのかが判る「認知症ケアパス」なども手掛けて行きたいと思っています。

センター長 埜のぞみ



地域の活動紹介「城東ふれあいサロン」

毎月第4木曜日に開催



城東ふれあいサロンは、城東小学校の空教室を有効活用した、お年寄りが歩いて集える場です。毎回違ったレクリエーションを行っているそうです。今回は参加者がギターや尺八を披露したり、楽しくお茶会をしたり、皆さんいきいきしていました。また、防犯隊の井坂さんから最近多いオレオレ詐欺についてお話がありました。

実際に電話がかかってきた方もおり、注意喚起と学べる場でもあります。

運営スタッフの郡司さんは「人間は次への希望を持って活動することが大事。このサロンでも参加者の希望を色々聴いていきたいと思う。」と今後のサロンの展望をお話してくれました。

見える事例検討会

「認知症になっても地域で暮らすためには」

日時：平成28年3月4日(金) 10:00～12:00

会場：ユーアイの家 2階ホール

ひとり暮らしの80代後半女性。数年前から認知症となり、少し前の事も忘れてしまいます。ご主人が亡くなって、ひとりになってからは趣味活動も辞め、出掛けるのは近所だけです。毎日のように訪問されることに負担を感じた近所は玄関を開けなくなり、徐々に本人が立ち寄れる場所が減ってきました。このままでは地域で暮らしにくくなってしまふのではと心配な事例です。

家族や友人などに認知症の方がいる方も多いと思いますが、どう接したら良いか悩まれることはありませんか？ 認知症のことが良く分からないまま接していることも多いと思います。今回の事例

では、別に暮らす家族へ本人の認知症やその症状について説明し、介護保険サービスの利用など今後の方向性を共に話し合っていくことを検討しました。

認知症は2025年には65歳以上の5人に1人がかかる可能性がある病気と言われています。認知症に対し、正しく理解することや、認知症の方が安心して暮らせる地域づくりのお手伝いとして、東部高齢者支援センターでは「認知症サポーター養成講座」「認知症カフェ」などを開催します。皆様の参加をお待ちしています。



[地域活動紹介] 浜田地区社協支部研修会

日時：平成28年2月16日(火) 10:00～11:30

会場：ユーアイの家

浜田地区の社協支部の研修で、「特別養護老人ホームについて」「高齢者支援センターの活動について」「老人ホーム施設を知ろう！どれくらいお金がかかるの？」というお話をしました。

社協支部の皆さんからは、「施設利用までの流

れ」についての質問や、「やっぱりお金がかかるんだね」等の感想をいただきました。そうです、お金がかかって大変です。介護予防をして、元気に歳をとりましょう!!



[事例紹介] 振り込め詐欺、「自分だけはだまされない！」思い込みにご用心



先日、「振り込め詐欺を防いだ」として表彰された方(Aさん)のことが報道されていました。

「電話しながらATMの操作をしている方(Bさん)がいたので、『もしかしたら詐欺かもしれないので、一度電話を切ってかけなおしては?』と声をかけると『息子からの電話なのに』と、Bさんはしばらく息子様にかけておしてくれました。すると『息子は電話していないそうです。もう少しで騙される所でした』とショックな表情を浮かべていました。その後、警察を呼び、Bさんから事情を聴いていると、今度は別の老夫婦が携帯で話をしながら

入ってきて、『詐欺ですか? 大変ですね』と言って、ATMの前へ。Aさんはすぐに老夫婦を呼び止め、またも振り込め詐欺を防ぎました」という話でした。

振り込め詐欺を防ぐには、①知らない番号や非通知の番号の電話には出ない、②「息子だ、娘だ」と言われても名前を確認する、③家族だけがわかる合図を決めておく、④電話を掛け直す、等の方法があります。「自分だけは騙されない」という思い込みが強い人ほど、詐欺にあいやすいとも言います。慎重に対応しましょう。

社会福祉士 立川 利行



サポーター通信

第8回サポーター会議

・3月10日(木)15:00~16:30
・上大野市民センター

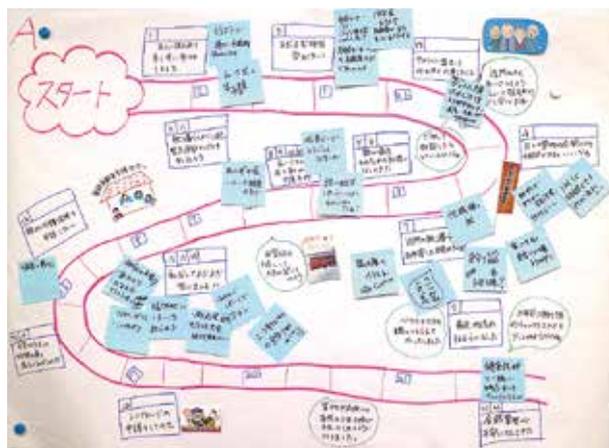
サポーター
100名
突破!

今回は「認知症ケアパス」作成、2回目です。前回の会議で出した意見をもとにすごろくのたたき台を作りました。

「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、道のりをわかりやすくするため、どんなイラストや写真等を使うか、どんな言葉を入れるか等も考えました。また、より地域性を出すように東部にある社会資源について沢山の情報をいただきました。

次回はもう少し認知症が進んだ方への支援を考えていきたいと思います。

＊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。



民生委員協議会会長あいさつ



遠西 松美 氏
東部地区民生
児童委員協議会会長

私達は、委員42名で、三中学区を担当エリアとしています。皆様の身近な相談相手になります。心配事等がありましたら、ぜひ、お近くの委員に、ご相談下さい。



政井 昭弘 氏
千波地区民生
児童委員協議会会長

千波は民生委員の担当としては市内最大です。26名の委員がまとまり、協力し合いながら、皆様が住みよいと思える街になるよう日々活動しています。

おしらせ

- 4月12日(火) 13:00~15:00
渋井町公民館 東部元気ふれあいサロン
- 4月18日(月) 13:30~14:00
老人福祉センター柳堤荘
「出前講座:あなたの元気の源は?」
- 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24日(日) 13:30~15:30
ぴよんた文庫(本町3丁目)「高齢者サロン」開催
- 5月19日(木) 13:00~15:00
上大野市民センター「相続と成年後見制度について」
講師:みとみらい法律事務所 弁護士 後藤 直樹氏
- 5月22日(日) 14:00~15:30
ユーアイの家「認知症家族介護教室」
講師:原外科医院 原 毅氏

ケアマネに相談!



[相談] 介護保険は 何歳から受けられるの?

「58歳男性。脳梗塞を発症し、身体の半分に痺れや動きにくさが残っています。病院から介護保険を受けてリハビリを続けるよう勧められました。介護保険は65歳以上でないと利用できないと思っていました。この年齢でも介護保険を利用出来るならば、お願いしたいです」

[アドバイス] わたしたちは40歳になると、介護保険の被保険者(加入者)となります。

65歳以上の人は、介護や支援が必要と認定された場合、いつでも介護保険サービスを受けることができます。また、40歳から64歳までの人は、介護保険の対象となる特定疾病によって介護や支援が必要と認定された場合に、介護保険サービスを受けることができます。今回ご相談頂いた方の場合、特定疾病(脳梗塞)の病気があります。まずは介護認定を受けられるかの手続き(介護認定申請)を行きましょう。

[ここでワンポイント!]

介護保険は老化によって起こる病気が対象となります。例えば交通事故が原因の場合は、65歳になるまで介護保険の対象にはなりません。そのような場合には、他の福祉サービスを受けられます。

主任ケアマネ 近藤 ゆかり

健康アドバイス



[相談] 肺炎ってそんなに 怖い病気なの?!

「65歳女性。最近CMで肺炎の予防接種のことをよく見ます。肺炎が原因で亡くなることもあるみたいだけど、それはお年寄りの場合とっていました。そんなに予防が必要なものなのでしょうか?」

[アドバイス] 65歳から高齢者と言われてもピンとこない方は多いのではないのでしょうか? まだまだ元気で体も動かし仕事をしている方もいますよね。そんな皆さんでも、じつは年齢と共に体の抵抗力が落ちているということがあります。以前に比べて風邪を引きやすくなったり、治りにくくなったりしていませんか?

肺炎は体の抵抗力が落ちている時にかかりやすい日本人の死因第3位とも言われている病気です。その中の95%は65歳以上の方なのです。特に、糖尿病や呼吸器の病気、心臓病をお持ちの方は注意が必要です。ちょっとしたきっかけで肺炎になり命にかかわることもあります。

なので、予防が大切です。まずは手洗い・うがい。冬だけでなく一年中大事なことです。免疫力を高めるためにウォーキングをしたり、規則正しい生活を送ることも心掛けましょう。肺炎球菌ワクチンの予防接種も受けておくと安心かと思います。

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。

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