

# 水戸市東部 高齢者支援センター だより



Vol.7  
平成27年  
11月

「歩いて行ける範囲に、介護予防の運動ができたり、認知症のことや介護のことを相談できるサロンのような場所があったらいいな」と地域を回りながら思っていたことを、ことあるごとにつぶやいていました。すると下市の「びよんた文庫」で、サロンをやってみたいと申し出がありました。つぶやいてみるもんだな…と実感。

来年4月にオープン予定です。自分たちの地区でも行いたいという方はぜひ東部高齢者支援センターにお問い合わせください。全面的に応援します。

センター長 埴のぞみ



## 地域の活動紹介 「ふれあいサロン こなん」

千波湖南側に位置する閑静な住宅街の一角に、「ふれあいサロン こなん」があります。

このサロン開催のきっかけは、年配の人が多のに、どの市民センターに行くにも遠く、地域の狭間になっていることでした。近くに気軽に集える場所を作りたいという思いから、平成26年5月に始まりました。サロンは、月1回第1金曜日の午前中に開催されます。

参加者は皆さん歩いて来られる所にお住まいの方がほとんどで、10月の開催日には15の方が参加されていました。

サロンでは、手足を使った簡単な体操や、



体や頭を使うゲームなど、いろいろなプログラムがあり、最高齢の80代後半の方も、「ここに来て楽しい!」といきいきとされていました。最後の「交流タイム」では、それぞれお話しに花が咲いていました。

## お知らせ「薬の疑問」講演会

「今さら聞けない薬の疑問」講演会を開催いたします。栗田病院の薬剤師 中田智雄先生をゲストに、お薬についての様々な疑問についてお伺いしていきます。

参加無料、申し込み不要です。皆様のご参加をお待ちしております。

### ●水戸市上大野市民センターホール

11月18日(水)

午後1時30分～3時(受付午後1時)

## お知らせ「介護相談会」

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ごとなども相談できます。

お気軽にお立ち寄り下さい。

### ●竹隈市民センター

第2月曜 午後1時30分～3時

### ●千波市民センター

第2金曜 午前10時～11時30分

### ●老人福祉センター柳堤荘

11月16日(月) 午後1時～3時

## 千波保健推進員勉強会

日時：平成27年10月8日(木) 15時～16時半  
場所：特別養護老人ホーム ユーアイの家 相談室

千波保健推進員の方々が来訪し、特養「ユーアイの家」見学と、東部高齢者支援センターの役割やサポーターについて話しをしました。

「お年寄りが集える場所作りに貢献していきたい」という支援センターの考えに対して、推進員の皆さんからは、「千波には集えるような場所がなかなかない」「学校の空き教室を使えないか?」「空き家の活用はできないか?」等の意見が出ました。

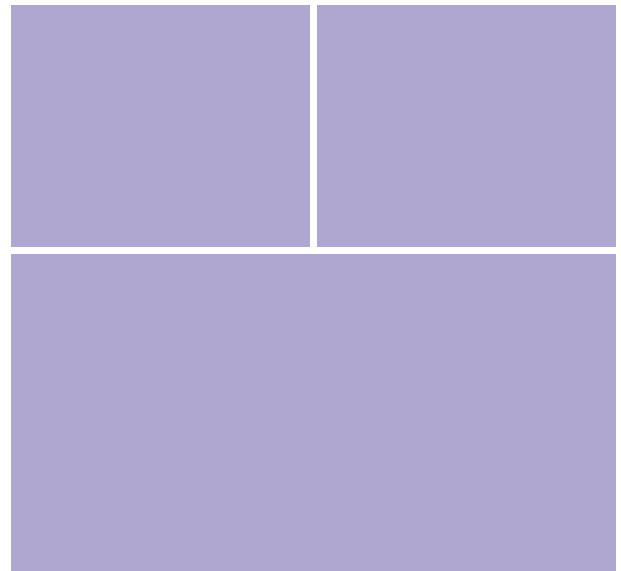
元気だけど家に閉じこもりぎみになっている方が歩いて遊びに行けて、同年代の人たちと楽しく過ごせるような「場」づくり。そんな場所が沢山あったら、認知症予防・介護予防につながると思っています。



## 上大野いきいき健康クラブ

日時：平成27年00月0日( ) 00時～00時半  
場所：■■■■■■■

平成13年にはじまった上大野いきいき健康クラブ。音楽に合わせて体を動かし声を出すプログラムに、私たち支援センターの職員も一緒に参加しましたが、スッキリしてとても気持ちよかったです。保健推進員さんたちが、参加するみなさんが楽しめるようなプログラムを提供したいと、日々勉強されているそうです。シルバーリハビリ体操では、毎回違ったメニューでいろいろな効果のある体操を教えてくださいました。なにより、参加されている皆さんの笑い声や笑顔がそれぞれの元気の源になっているのではないかなと感じました。



## 見える事例化検討会 「○○してくれるはず」は思い込み

日時：平成27年10月1日(木) 10時～12時  
場所：特別養護老人ホーム ユーアイの家 相談室

今回の事例は、認知症を抱える女性と90代のご主人2人暮らしの支援について。

その女性は認知症が進行して興奮しやすくなり、攻撃的な性格になってしまいました。同居している介護者のご主人も高齢で病気を抱える身。認知症に対してよく分からないまま介護にあたっていました。

子どもや親族にもそれぞれの生活があり、ご主人だけで介護するのは難しい。電話のやり取りはしていても、会うのは年に数回…。それでも「家族だから、面倒みてくれるはず」「兄弟が関わってくれるはず」と思い込んで、話し合う機会をもたないでいる事例でした。

今回の事例を通して実感したことは、「家族それぞれの思いや考えを話し合う機会を持つことが、当事者や介護者、支援者のつながりを強めることになっていく」ということでした。

# 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。



## 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ありませんか？
- ・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

## 「サポーター」の皆さんを紹介します。



**蝦名 博幸さん**  
訪問介護サービス  
事業所  
森のくまさん  
水戸店

『森のくまさん』ん？ そうです！ 私が見た目そのままのくまさんです。当事業所は訪問介護の専門店で、住み慣れた地域で笑顔で暮らせるお手伝いをしています。介護保険では対応にならない不便を解消するために介護保険を使わない「プラスケア本舗」の在宅サービスもしています。



**照山 邦夫さん**  
しもいち居宅介護  
支援事業所

浜田町でケアマネの仕事をしています。在宅の高齢者の方から、多様な要望を伺いますが介護保険では対応できないことが多々あります。サポーターに参加して、多様な職種の方から色々な話が伺え、地域にもいろいろと資源があることを知りました。



**西念多恵子さん**  
(有)光ホームヘル  
プ

訪問介護事業所の介護員（ヘルパー）をしています。高齢者の方々が住み慣れた地域で地域の方々と関わりながらその人らしい生活を続けていける為の環境（暮らしの場）作り、また皆様の笑顔であふれた地域になる為のお手伝いを微力ながらさせていただきたいと思っています。



**川上 敦さん**  
プラスケア本舗  
しもいち店

地元下市吉田神社の下で、創業は明治10年、現在は主に燃料販売を中心にリフォーム・太陽光発電など取り扱っています。仕事柄高齢者とお話する事が多く、何か地域でお役に立てる事がないかなと思い、介護保険外サービス「プラスケア本舗しもいち店」をスタートしました。



## ケアマネは見た！「意識して事故防止を」

肌寒い季節、体を動かすのがおっくうになり、重ね着で動きにくくなり、転倒が多くなります。また、慣れている家の中でも、暖房器具やそのコード、コタツ布団、カーペットなど、足を引っ掛けたり、つまづきやすくなる障害物が増えてきます。

コタツから立ち上がり、一歩踏み出した時、コタツ布団のかどの所に引っかかり転びそうになったというご経験はありませんか？

- コタツ布団のすそはあまり出さない
- 使わない時にはすそを中に入れる

などして転倒予防をしましょう。

「転んでも布団の上なら大丈夫」なんて思わず、ちょっとした習慣で転倒しない環境を作っていきましょう。

また、家の中で出来る体操を続けるなど、体力や筋力を保つことも意識して下さいね。



主任ケアマネ 近藤 ゆかり

## 健康アドバイス「手洗い・うがい」

寒暖の差が激しくなってきましたね。風邪をひきやすい季節になりました。空気が乾燥しだすと流行するのがインフルエンザです。予防として大事なものは何より手洗い・うがいです。特に外出後には必ず行いましょう。

【手洗い】①石鹸をよく泡立ててからもみ洗いをしましょう。②指先や指の間・小指の側面等の洗い残しが多いので注意が必要です。③洗った手をしっかり乾かしましょう。④スーパー等に置いてある、手指消毒用アルコールはしっかりすり込みましょう。

【うがい】①まずは食べかすなどを取り除くために口の中に水を溜めてグチュグチュペー。②次に上を向いてガラガラと15秒程度うがいをします。これを2回行いましょう。

高齢の方は、インフルエンザにかかると重症化しやすいので、注意しましょう。

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。

#### 塙 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