

水戸市東部 高齢者支援センター だより



Vol.4

平成27年

8月

「支援センターっていろいろやっているんですね」「イラスト、似てますね」など、このセンターだよりの反響をいただくたび、またがんばろう!と思うのです。皆さんの声は励みです。

センター長 埴のぞみ

城東川岸通立浪町内会で「第2回ワンポイント介護教室」を開催

川岸通立浪町内会から依頼を受け、第2回目の「ワンポイント介護教室」を開催しました。今回は、この季節、とくに注意が必要な熱中症についての講義と、ベッドの上での介助方法を皆さんと一緒に学びました。理学療法士の

羽生さんに参加していただき、ベット上で楽に体を横に向けたり、起こしたりする方法を学び、実習をしました。

ちょっとしたコツを覚えるだけで、体の大きな旦那様を体の小さな奥様が楽に介護できるのです。実際、体験していただいた方の中にも体の大きな方がいらっしゃいましたが、スルスルとベットの上を動く姿を見て、皆さん驚いていらっしゃいました。

いざという時に役立つ介護方法。皆さんも体験してみませんか？



日時：平成27年7月12日

13時～

場所：特養ユーアイの家



「知って守ろう自分の身——消費者トラブル事例と対策」を開催

多くの事例を紹介していただき、本当にいろいろな種類の詐欺があるのだと驚きました。詐欺の電話は1分話を聞いてしまうとなかなか電話を切ることができないそうです。これはおかしい!と感じた時は、「必要ありません」と毅然とした態度で電話を切った方が良いとのことでした。

参加された方の中に、つい最近まさにその手の電話がかかってきたとお話してくださった方がいました。新聞記事の中だけでなく、日常に事件は転がっているのだと、とても身近に感じました。皆さんも、詐欺の電話を想像して、「断る」練習をしてみてください。



日時：平成27年7月6日 13時～

場所：上大野市民センター

講師：水戸市消費生活センター長
小鷹美代子様

「竹馬学級」

7月1日 竹隈市民センター

「竹馬学級」とは、「知識を深めて健康で文化的な生活を！」をテーマに、竹隈市民センターと浜田地区高齢者クラブ連合会が主催する浜田地区の高齢者学級です。この日は、シルバーリハビリ体操士の高橋征子さんによる楽しい運動でスタート。

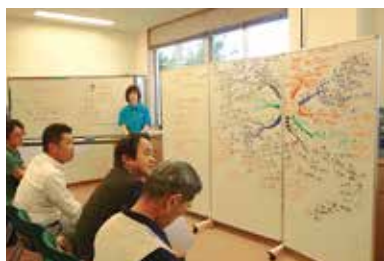


続いて、東部高齢者支援センターや介護保険制度について説明をさせていただきました。

地域個別ケア会議（見える事例検討会）

7月2日 東部高齢者支援センター

「見える事例検討会」は、地域で対応が困難な事例を他職種で検討する会です。ホワイトボードに、検討の対象となる方がおかれた状況をマップにして「見える化」することで、問題や課題を参加者みんなで共有し解決策を考えだします。毎月1回、東



部高齢者支援センターで開催していますので興味のある方はお問い合わせください。

NPO法人「ナルク水戸」運営委員会講師

7月13日 いこいの村涸沼

日頃よりボランティア活動をされている「ナルク水戸」様からの依頼を受け、高齢者支援センターの役割や業務内容、対応の実例など紹介させていただきました。多くの質問が活発に出て、ボランティアに取り組まれている皆さんの意識や関心の高さを肌身で感じるこ



とのできる時間でした。お声掛けありがとうございました。

サポーター 通信

気づき、 見守り、 おせっかい。

サポーターとは…？

地域の人たちが、年をとって、体が思うようにならなくても、認知症になっても、住み慣れた地域で暮らせるように、必要な多種のサービスを地域内で提供できる「しくみ」を作りたいという思いから、東部高齢者支援センターでは、この「しくみ」作りに賛同して下さる方を募集しています。

今回はサポーター会議を行いました。会議への出席はしなくても、勉強会・研修等への参加や、地域の見守りをしてくださる等いろいろな形でのサポートもお願いしたいと思います。

サポーター会議は毎月10日前後に行う予定です。皆さんの思いが形になるように、工夫をしながら行っていきたいと思いますのでよろしくお願いします。

**あなたにもできる
高齢者支援があります。
ぜひ地域の力になってください。**



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。

第1回サポーター会議開催

「年をとっても、住み慣れた地域で暮らせるように！」



サポーター会議でざっくばらんに話をしました。

- ・下市ジャスコがなくなって困っている
- ・町内会に入らない人が増えた
- ・サザエさんの三河家さんのような存在が欲しい
- ・夜間使える介護サービスがない
- ・認知症になった人の金銭管理に困る …など。

地域での困りごと、あったらいいなと思うこと、少しずつカタチにしていきたいです。

「サポーター」の皆さんを紹介します。



佐藤 繭弥さん

ツクイ・
サンフォレスト水戸
介護支援専門員

介護保険の枠にとらわれず、いろいろな方とお会いする機会が増え、心強く思っています。困った時に相談できるのはもちろん良いことですが、困る前から「自分の地域にはこんな支援がある」と分かることは、安心につながります。地域の皆さんと協働共感できるよう、微力ながら活動に参加させていただきたいと思います。



羽生 強さん

医療機関勤務

はじめまして。笠原在住の羽生と申します。ひよんなことから東部高齢者支援センターのお手伝いをさせていただくことになりました。現在、医療機関に勤務しており、その医療の知識を用いてお手伝いができたらと思っています。どうぞよろしくお願いたします。



水野 睦美さん

セントケア水戸
介護支援専門員

非常勤で居宅ケアマネを、他に訪問介護にも携わっています。ケアマネとヘルパーでは視点が違い新しい発見があります。それぞれの仕事に役に立つこともあると思っています。小さな頃祖父母に育てられた時期があり高齢者と接するのは大好きです。どんな協力ができるのか、私なりにサポーターとして頑張っていきますので、よろしくお願いたします。



矢口 隆人さん

(株)オーガスタ
代表取締役

千波でリハビリ専門デイサービスたんぽぽとメディカルフィットネスマグノリアの代表しております。運動を通じて地域の皆さまの健康寿命を伸ばし、いつまでも生き生きとした生活が送れるようサポートしていきたいと思っています。私個人的にも三中学区で生まれ育ち、現在も生活していますので、地域への恩返しができるよう精一杯活動していきたいと思っています。

ケアマネって何!?

ケアマネジャーを略して「ケアマネ」。正式名称は「介護支援専門員」で、「介護」を「支援」する「専門家」です。

介護が必要になった方や、そのご家族に寄り添って、自分らしい生活を継続することや、少しでも介護が必要な状態を軽減したり、また悪化させないことを目指して、みなさんが安心して暮らしていけるように支援します。

ケアマネは、利用者が介護サービスを利用するための「ケアプラン（介護の利用計画書）」を作成し、そのプランに基づいて適切なサービスが提供されるように、事業者や関係機関と連絡や調整を行います。このとき、特定のサービスや事業者に偏ることがないように、公正中立に行います。

ケアプラン作成の費用は、介護保険から全額支払われるので、自己負担なしで利用できます。

主任ケアマネ 近藤 ゆかり

健康アドバイス「熱中症Q&A」

Q1 熱中症予防に水分補給をしましょうと言われますが、何を飲めばいいですか？

A スポーツ飲料やイオン水が最適です。汗などで水分だけではなく、塩分も不足するので、どちらも補えるようにしましょう。ちなみにお茶やアルコールは尿を出しやすくするので、水分補給には向きません。

Q2 もし熱中症が疑われるようなときは、どうすればいいですか？

A 自分で水分が飲める時は、スポーツ飲料や、水に塩を一つまみ（1～2g）を入れて飲んでください。飲めない時は、病院へ行きましょう。高熱が出たり、意識がない時は重症です！すぐに救急車を呼んでください。



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
- ・怪しい業者が家に出入りしている
- ・ひとり暮らしが心配