

水戸市東部 高齢者支援センター だより



Vol.8
平成27年
12月

先月号の支援センターだよりを読んで、「自分たちもサロンを行いたい」と渋井町高齢者クラブから申し出がありました。歩いて行ける範囲に、介護予防の運動ができたり、認知症や介護のことが相談できる、集える場所がたくさんできたら良いな…。これからも、つづやき続けて行きたいと思います。

センター長 塙のぞみ



地域のこの活動に注目！ 「千波むつみ会サロン」

千波市民センターにて、毎月第1・3土曜日、午後1時半～3時半に「千波むつみ会サロン」が開催されています。今回はこの取り組みに注目してみました。

みなさんとお会いした瞬間に楽しそうな雰囲気を感しました。

オセロや輪投げ等のゲームを楽しんだり、会話を楽しんだりみなさん笑顔が絶えません。

会長の岩本多實さんがいろいろな取り組みを考案し、買物ツアーや小旅行など、外にもどんどん出て行く元気なサロンです。

サロンに来ている方も「ここに来て、みんなと会って話せることが一番嬉しい」と話していました。元気の源をもらえる場。あちこちでできるといいですね。

【サロンとは】地域で、高齢者や障害者、子育て中の方々が生きがいや元気に暮らすきっかけづくりをし、地域の人同士のつながりを深める自主活動・場のこと。出入り自由で、気軽に参加でき、内容もさまざまで、自分たちで自由につくっていくことができます。



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
12月15日(月) 午後1時～3時

生活福祉課とケアマネ座談会

日時：平成27年10月22日(木) 13時半～

場所：上大野市民センター

全国的にも生活保護受給者の多くが高齢者世帯という現状の中、生活福祉課ケースワーカーとケアマネジャーがより良い連携を図れるよう座談会を行いました。

講義では生活福祉課 岩谷課長補佐から水戸市における生活保護受の現状やケースワーカーの業務について伺いました。H27年8月現在、水戸市の生活保護世帯は3,899世帯と県平均の倍以上であること、地区ごとの高齢者担当のケースワーカーは1人平均100名を担当していること、休日や夜間にケースワーカーと連絡を取る方法などを知ることが出来ました。

座談会でも次々に上がる質問や意見を交換し合い、「垣根が取れたように感じた」「現実的・現場レベルでの話が出来て良かった」と感想が多く出ました。



在宅医療のお話し会に参加

日時：平成27年10月27日(火) 10時～

場所：千波市民センター

水戸在宅ケアネットワークが運営する「コミュニティと在宅医療のお話し会」に、東部支援センターも参加しました。

地域住民の方々と、医療・介護等の専門職の人たちの「顔が見える関係作り」をしながら、在宅医療に関する話を話し合いました。

参加された市民の方は、「新聞に掲載されていたのを見て参加しました。主人の調子が徐々に落ちてきているのですが、できれば最後まで自宅で余生を過ごさせてあげたいと思っています。今日は、複雑な制度のことや、医療福祉の専門の方々と知り合えて、いろいろ相談できることがわかり、本当に心強いと思いました」と話していました。

このお話し会、年に6回開催されるそうです。ぜひ皆さまどうぞ。



見える事例化検討会 「全員が精神疾患を抱える家族への支援」

日時：平成27年11月2日(月) 10時～12時

場所：特別養護老人ホーム ユーアイの家 相談室

最近とくに増えたと感じるのが、高齢者と精神疾患を抱える子の世帯。今回は、本人夫婦・子供ともに精神疾患や病気を抱えているという事例を検討しました。

収入はあるものの、本人や家族の意向が変わりやすくサービスを利用してもなかなか継続できません。家族間の喧嘩が絶えず、間に入るサービス担当者全員が精神的に辛くなってしまっていました。今回の事例では、病院関係者

や高齢者支援センターなど支援者の輪を広げてチームで関わり、ケアマネジャー等の負担軽減を図っていくことを検討しました。困りごとを分け合っていくことで、1人では考えつかなかった見方や関わり方が生まれることを改めて感じる機会となりました。





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。

毎月定例のサポーター会議、今回は11月10日（火）15時から、来年度に始める予定の「高齢者サロン」について皆さんと意見交換をしました。

【高齢者サロンが出来そうな場所】

空き家・空き教室・コミュニティーホール（浜田小）・学校（保育園・幼稚園、小学校～大学）・市民センター

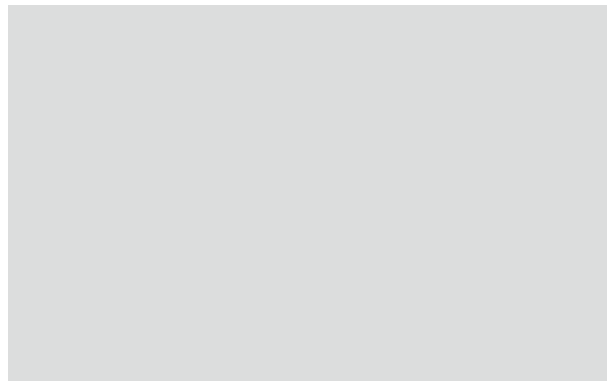
独居の方のお宅・空き店舗・公民館・区民館・お寺・団地のどこか（若宮スポーツ会館）

【高齢者サロンを運営できそうな人】

保健推進員、食改善員、認知症予防活動推進員、シルバーリハビリ体操指導士、PTA、婦人会、民生委員、町内会や自治会、ある程度指導力がある人

【活動の内容案】

社会奉仕活動、食事会、食事作り、運動、お茶会、ゲーム、参加者の得意分野を生かせる場・機会の提供、多世代交流の場、地域のまつりへの出店など



田口佳代さん

城南居宅介護支援
事業所
介護支援専門員

安心して暮らしていける街づくりに少しでもお手伝いできたらと思っています。

サポーター会議の中でも皆さんの意見を聞きながら、沢山の気付きをもらっています。ケアマネとしてもサポーターとしても、小さな気付きを大きな力に変えて行けるよう頑張ります。



国見裕子さん

セントケア
水戸千波
小規模多機能居宅
介護

元吉田町の小規模多機能で計画作成を担当しています。地域の方々が各々の特技を生かしボランティアに訪問して下さるそんな開かれた施設を目指しております。

ちなみに、私の特技は人を笑わせる事です。笑われている場合も多々ありますが（汗）

事例紹介「介護による疲れ、ストレスから…高齢者の虐待について」



知らず知らずのうちに虐待を…

Aさんは脳梗塞後遺症による認知症との診断を受けた男性。要介護度は4。

毎晩のオムツ交換が5回でほとんど失禁。献身的に介護していた妻は、ある時、我慢の限界が来て「いい加減にして!」と怒鳴ってしまい、夫から「何で怒っているんだ?」と言われ、カツとなった妻は思わず夫をたたいてしまったということです。

介護による疲れ、ストレスから身体的虐待（手を出す）と心理的虐待（怒鳴り恐怖を与え

る）をしてしまったケースです。

家族介護をしている場合、様々なストレスがかかり、知らず知らずのうちに虐待をしてしまっていることがあります。

介護で疲れてしまう前に、まずは相談できる相手を探しましょう。身近な人でもいいですし、もちろん、私たちにも協力させてください。「どうしたらいいんだろう?」、「話を聞いてほしい」と思った時には、遠慮なく東部高齢者支援センターにご連絡ください。

社会福祉士 立川 利行

ケアマネに相談!



[相談] 冬のお風呂が心配で…

「80代の1人暮らし女性。寒くなってきてお風呂に入った時に倒れないか不安です。血圧も高い…。でも、お風呂に入らないと気持ち悪い…。どうしたら良いですか?」

[お答え] 温度の変化で血圧が上下に大きく変動することが原因で起こる「ヒートショック」。血圧の変動を少なくすることや不調時に備える対策をとりましょう。

- ①脱衣所や浴室は温めから。シャワーでお湯張りするのも良いですよ。
- ②午後2時～4時頃の暖かい時間帯に入浴しましょう。
- ③お酒はお風呂の後にして下さい。
- ④ひとり暮らしならば、人の集まる場所（スーパー銭湯、老人福祉センターなど）でお風呂に入るのも安全策です。可能ならば、家族のいる時に入って下さい。

それ以外に、こんなお答えもしています。

- ⑤介護保険の認定を受けている方はデイサービスに通ったり、ヘルパーさんに来てもらいお風呂に入ることができます。
- ⑥75歳以上のひとり暮らしなど対象となる方は、市の「在宅見守り安心システム」（月200円）を利用出来ます。ボタンを押すと受信センターに通報が入り、助けを呼べます。

主任ケアマネ 近藤 ゆかり

健康アドバイス



[相談] 医者の前だと緊張する

「60代女性。私ね、お医者さんを前にすると、緊張しちゃってなかなか自分の言いたいことが言えないの。良く診てもらいたいとは思いますが、どうしたらいいかしら?」

[お答え] 確かに緊張しますよね、お医者さんの前だと緊張して血圧が高くなってしまふ「白衣高血圧」なんて言葉があるくらいです。私の祖母も、「先生に何て言ったらいいの?」と何度も私に聞いてきたことを思い出しました。

お医者さんは皆、患者さんの病気を良くしたいと思っています。そのためには情報が必要です。ですので、メモをつくりましょう。「いつから、どこが、どんな風に具合が悪いのか? どんな症状なのか?」

といった要点をまとめたメモを事前につくって渡すのがよいと思います。先生に直接渡すのも緊張するという方は看護師さんに渡してもよいと思います。

一見、今ある症状と関係ないようなことでも、実は関連しているということもあるので、変化を感じたことがあったら、ぜひお医者さんに伝えて下さい。

そうそう、相性っていうのもありますからね、自分と波長の合うお医者さんを探すというのもいいかもしれません。

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