

水戸市東部 高齢者支援センター だより

回覧



Vol.20

平成28年

12月

寒さが増しインフルエンザが流行してくる季節になってきました。インフルエンザにかかると高齢者はインフルエンザ肺炎になる危険性もあります。

予防接種には、感染予防だけでなく重症化予防の目的もあります。軽く済むために、という視点で予防接種を受けることも大切です。肺炎球菌の予防接種も同じです。

自分だけは大丈夫だろうと思わず、予防や早期発見・早期治療が大切です。

センター長 埴のぞみ



エンジョイスクール

日時：11月14日(月) 9:30～11:30 (毎週月曜日)

場所：城東小学校



水戸市では認知症予防を目的とした、『エンジョイスクール』を開催しています。

城東小学校の部屋をお借りして毎週月曜日、読み書き計算・数字盤を使った数字並べやシルバリーハビリ体操等を行います。時にはマジック等のお楽しみもあります。

参加者には、日直の役割があり、みんなの前で今日の予定等を話す機会があります。

今回の日直の方は、先日88歳になり、子供たちにお祝いをするけど何がいいか聞かれ、「物は

いらない、諭吉がいい。」と答えたそうです。皆さんも大きく頷いたり、笑ったり。とても和やかな雰囲気でした。

参加者からは、「この教室まで歩いて来ることが運動になっていいのよ」とか、「宿題が出されてるけど、それがいい刺激になっているの」等の声が聞かれました。そして何より、顔見知りの人達と会い、楽しくお話ができる時間が貴重だそうです。

*この講座について詳しく知りたい方は高齢福祉課地域支援センター (TEL.029-241-4820) まで。

見える事例検討会

日時：平成28年11月1日(火) 10:00～12:00

会場：ユーアイの家 相談室

60代女性。息子との2人暮らし。くも膜下出血の後遺症で片目が見えませんが、自転車で買い物などに出掛けます。注意力が散漫で、最近では少しの怪我ながらも交通事故に遭っています。

自転車に乗らないよう言われても近隣の自転車に乗るために、息子が怒鳴ったり、叩いてしまうことがあります。ケアマネジャーは間に入り、長年の家族関係や歴史、それぞれの思いを伺いながら支援を行っています。そのため、息子が怒鳴る回数は減っているということです。

今回の事例では、交通事故に遭わないよう安全策を家族・親族と話し合うことで、本人や息子の関係を保っていくことや、高齢者支援センターから近隣へ交通事故予防に対する働きかけ(自転車の鍵をかけるなど)を行うことを話し合いました。

自宅の自転車には鍵をかけなくても大丈夫という地域もあるでしょうが、そのために使われた結果が交通事故では残念です。防犯という点でも施錠を習慣にしましょう。



足腰・認知症チェックセミナー

日時：平成28年11月23日(木)10:00～15:00

会場：ユーアイファクトリー

協賛：アイセイ薬局

当日は急に寒さが身に染みるようなお天気でしたが、大盛況でした!!

シナプソロジーや栄養の話では、「楽しかった」「ためになった」と皆さん笑顔でした。

足腰チェックは、意外と立ち上がりが大変という方が多かったです。座っているだけの時間、長くないですか? 寝たきりにならないように、歩くことを大事にしましょう!

軽度認知障害のチェックでは、少し物忘れがあるという結果の方もいたと思います。しかし、悲観しないで下さい! ここから物忘れが進まないようにすればいいのです。「適度な運動」と、「人との交流」。これが大事です!

東部高齢者支援センターでは、毎月第3日曜日の13:30～15:30、思い出カフェを開店しています。「人との交流」がここに来ればできます。お気軽にお越し下さい。



[事例紹介] 還付金詐欺



訪問先で、Aさんより「そういえばこの前、税務課から、『還付金があるから、手続きしてくれ』って電話があってスーパー行ってきたんだ。機械(ATM)のやり方も電話で教えてくれた。いつ頃戻るかな。」と偶然聞きました。

残念ですが「詐欺」です。公的機関が「お金が戻るから」といきなり直接の電話をしてくることもATMへ誘導し、操作させることもありません。ましてやスーパーのATMで操作させることも絶対ありません。こういった場合には必ず「詐欺」を

疑ってください。スーパーのATMへの誘導は最近の流行のようです。

対応方法としては「あやしい」と思ったら、警察や消費生活センターへ連絡、相談することです。この事例では担当課の名前が出ていますので、担当課にそういう電話をしたか問い合わせるのも一つです。

実際に被害に遭ってしまった場合でも気付いた時点で警察、消費生活センターへ連絡しましょう。

社会福祉士 立川 利行



サポーター通信

第16回サポーター会議

・11月9日(水)15:00～16:30
・上大野市民センター 会議室

サポーター
100名
突破!

認知症すごろくは、認知症についてゲーム感覚で遊びながら学べるものです。

住民の皆さんへ広めるために、サポーターの皆さんと実際に認知症講座を行う時にどんな風に進めるかを練習してみました。さあやってみようとなると中々難しいものですね。もっと練習をして



皆さんにわかりやすく伝えられるよう頑張っています。

思い出カフェ

日時：平成28年11月20日(日) 13:30～15:30
会場：ユアライフクトリー（東部高齢者支援センター）

温かい日差しの中、来店された方々から昔の暮らしについてお話を聞きました。さんまが一匹50円だった時代。電話がなく電報を打つのに15文字で150円もしたそうです。あの頃はああだった、こうだったと話すお顔は皆さん笑顔です。皆さんの懐かしいお話、ぜひ聞かせて下さい。



東部地区民生委員児童委員協議会

東部地区民生委員児童委員協議会では厚生労働大臣より「共同募金運動70年記念 共同募金運動奉仕団体特別表彰」を受賞されました。遠西会長からも「長年、活動が継続できているのは偏に地域の皆様のご理解、ご協力があったこそ。これからも、地域の皆様の身近な相談役としてお力になれるよう尽力していきます。」と力強いお言葉をいただきました。

私たちにとっても心強い民生委員さん。今後ともどうぞよろしくお願ひいたします。



お知らせ

●東部元気ふれあいサロン

日時：1月10日(火)＊毎月第2火曜 13:30～15:30
場所：渋井町公民館

●千波ふれあいサロン

日時：1月11日(水)＊毎月第2水曜 10:00～11:30
場所：千波町 部彰男様宅

●ぴよんた寄合いサロン

日時：12月25日(日)＊毎月第4日曜 13:30～15:30
場所：本町ぴよんた文庫

●思い出カフェ

日時：12月18日(日)、1月15日(日)
＊毎月第3日曜 13:30～15:30

場所：ユアライフクトリー（東部高齢者支援センター）

●在宅医療と介護のお話し会

日時：1月19日(木) 14:00～14:30
場所：柳堤荘

ケアマネに相談!



[相談] 高齢者の運転卒業式

「50代男性。80代の父は車の運転を続けていますが、車をこすることや道を間違えることが増えています。もし事故を起こしたら、不安です。運転を辞めさせたいのですが、どう進めたら良いのでしょうか。」

[お答え] 認知症の有無に関わらず、高齢者による自動車の運転事故が取り上げられた11月。いずれも80代の運転車両で死亡事故が起きたことを記憶している方は多いと思います。このような事故が相次いだこともあり、注目を集めている高齢者による運転。そんな中、こんな記事を見つけました。

[認知症男性の家族が「運転卒業式」を開催]
①「おじいちゃん、長い間運転ご苦労様でした」と孫から感謝状+記念品贈呈+写真撮影を実施。その後、写真を床の間に飾る。②車を売却。自宅駐車場には近所との歓談用ベンチを設置。③「俺の車どうした?」と聞かれた時、妻や家族は記念写真を指差す。「そうだったな」と本人は納得。

ここまでスムーズに出来ないでしょうが、無理やり辞めさせるよりも、家族の気持ちは軽い様子が伺えます。また、本人としても、「奪われた」という気持ちは無い様子です。こんな辞めさせ方もあるんですね。

主任ケアマネ 近藤 ゆかり

健康アドバイス



[相談] ロコモティブ シンドロームって何?

「78歳一人暮らしの女性からの相談。最近、買物帰りに荷物を持って帰ることや、布団の上げ下ろしが大変になってきました。できれば介護のお世話にならず、1人暮らしを続けていきたいと思っています。どうしたら良いのでしょうか?」

[アドバイス] 最近、ロコモティブシンドロームという言葉をよく聞くようになりました。これは運動器(骨、関節、筋肉など)に障害が発生して日常生活に支障をきたす状態のことです。

歳と共に、筋力が落ちていくのは致し方ないことではありますよね。しかし、予防はできます。まずは、健康診断等で骨粗鬆症のチェックをしましょう。必要であれば積極的に治療をし、体を動かし、毎日適度に日光に当たることが大事です。

また、筋力を維持することも大事です。筋力はいくつになっても鍛えられるそうです。ちょっとした運動でいいんですよ。例えば、【片足立ち】左右1分間ずつを1日3回(転倒予防のため何かにつかまって行いましょう)。

*1人で運動をするのはなかなか難しいものです。水戸市には各市民センターで体操教室などが開催されています。みんなで楽しく運動もいいですよ。詳しく知りたい方は東部高齢者支援センターまでご連絡下さい。

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。

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