

# 水戸市東部 高齢者支援センター だより



Vol.14

平成28年

6月

認知症サポーター養成講座を上大野市民センターで開催しました。74名の参加者があり、住民の皆様の認知症に対する関心の大きさにとても驚きました。

7月は竹隈市民センター、10月は千波市民センター、1月は城東市民センターで開催をしたいと思います。

地域に認知症サポーターがたくさん増えることによって、認知症の人たちが住み慣れた地域で安心して暮らしていけるようになれば良いと考えています。

お近くの市民センターで開催するときには、ぜひ参加してください。

センター長 埜のぞみ



## 「認知症サポーター養成講座」

日時：4月21日(木) 13:30～15:00  
場所：上大野市民センター



講師は、石橋さつきさん・平塚玲子さん(西部高齢者支援センター)、阿部訓枝さん(フォレストヴィラ副施設長)、小口英司さん(フロイデ総合住宅サポートセンター管理者)、山口明子さん(ナーシングホームかたくり総合相談室室長・さざんか施設長)です。

認知症について、とてもわかりやすい講演と、

アカデミー賞級の演技の寸劇を見せていただきました。

財布をなくしてしまったと部屋を探し回っているおばあさんと対応するお嫁さん・息子さんという設定や、商店で少額の商品の支払いを一万円札で買おうとしているおばあさんと店員さん・お客さんという設定は、ありがちな対応と良い対応が比較できて、とてもわかりやすかったです。

講演後のアンケートでも、

「講義がわかりやすかった」「寸劇が素晴らしかった」との声が多数寄せられました。

次回の認知症サポーター養成講座は、

7月30日(土) 竹隈市民センター  
で開催します。講師は和賀育子さん(アテンドハウスウエスト施設長)です。

## 見える事例検討会

日時：平成28年5月6日(金) 10:00～12:00

会場：ユーアイの家 相談室

70歳代男性。認知症の診断を受けていますが、車の運転を継続しています。家族や主治医からは運転中止を勧められていますが、本人は受け入れ出来ないご様子です。

近年、高齢運転者が増加する中で、認知症があると思われる運転者による高速道路の逆走などが発生しています。多くの認知症患者さんが発症後も運転を継続し、特に初期認知症の場合、運転の危険性が高くても運転中断に至らず、家族が対応に苦慮しているという調査結果もあります。

しかし、車社会のため本人や家族の生活にかかる影響にも目を向けなければなりません。参加者からは、「一人暮らしで、車に代わるモノがないから運転を続ける人が多いのではないか」という意見がありました。

今回の事例では、本人は何が出来るのか、または出来ないのかを見定めていくことや、変化があったら即対応出来る体制づくり(訪問看護の利用など)について検討しました。また、75歳以上の運転免許証の更新手続きについて本人や家族へ情報提供の勧めもありました。



## 認知症サポーター養成講座

日時：平成28年5月15日(日)

会場：城東市民センター

川岸立浪町内会 防災会協賛

講師：阿部 訓枝さん(フォレストヴィラ副施設長)

今回は、城東地区の川岸通り立浪町内会の防災会の方に協力を得て、町内会の皆さんを対象に認知症サポーター養成講座を開催しました。

防災会の方が、ご夫婦どちらかが認知症になっても安心して暮らせるようにという意味を込めてご夫婦での参加を呼び掛けて下さったとのこと。

今回の講座では、認知症の種類についてや、年相応の物忘れと認知症の違いについて(昨日の夕飯のメニューが何だったかなかなか思い出せないのは物忘れ、食べたこと自体を忘れて「食べていない」というのは認知症等)、認知症の人とのコミュニケーションのポイント等わかりやすく説明していただきました。

参加された方からは、とても勉強になった、今度は認知症の予防についても詳しく知りたい等の声がありました。



## [事例紹介]「やっぱりやめたい…」電力自由化の契約



知っていますか？

**電力供給会社との契約でも使える  
クーリング・オフ！**

今年4月から電力自由化が始まり、電気供給会社も選んで契約できるようになりました。しかし、多数のプランから選んで契約をする場合、不必要な契約をしてしまい「やっぱりやめたい」という事もあるかと思えます。

そういった時、実は「クーリング・オフ」が使

えるのは意外に知られていません。条件としては「訪問販売や電話勧誘で契約した場合」で「契約文書等を受け取ってから起算して8日」です。

適用除外の場合などもありますので、詳しい説明や、実際の手続き方法などは「消費生活センター(029-226-4194)」や「東部高齢者支援センター(029-246-6216)」までご連絡を！

参考) 電力・ガス取引監視等委員会

社会福祉士 立川 利行



# サポーター通信

第10回サポーター会議

・5月10日(火)15:00～16:30

・ユアイの家 相談室

サポーター  
100名  
突破!

今回も「認知症ケアパス」の作成の続きを行いました。認知症の初期段階の方と中期段階の方の道のりを作り、必要なサービスがどんなものがあるか見直していきました。

認知症の症状の中で徘徊への対応も必要になるので、こういった対応策があるかや、認知症状

が進んだ方にどう薬の管理をしていくか等、対応策についての意見がありました。次回も、今回の道のりの見直しをしていく予定です。



**飛田 朱美さん**

居宅介護支援事業所  
桜香  
介護支援専門員

「桜香」は、山本整形外科による開設です。医療機関での治療中の方、治療が終了した方などの、支援を行う計画を立て、地域の皆様方の健康の維持、健康寿命の促進の役に立てることを目標にして努力しております。



**大越 篤さん**

ファーマシー中山  
城東薬局  
薬剤師

水戸日赤病院の横にある青い建物のNP城東薬局に勤務しています。薬のことはもちろん、介護や在宅医療などの問題にも微力ですが、皆様と共に取り組んでゆきたいと考えています。お力になれることがあればお気軽にご相談ください。

## 今からできる相続対策

日時：平成28年5月19日(木)

場所：上大野市民センター

講師：みとみらい法律事務所 後藤直樹弁護士

「あなたの不安を安心に!～今からできる相続対策～」という内容で勉強会を行いました。

「相続税の事や順位、相続争いや遺言書」等のおなじみの言葉から、「寄与分、代償金分割」など耳慣れないものも含め、具体例を挙げながら説明してくれた後藤先生に、参加者からも「わかりやすい」「今から準備しなきゃ」「今回だけではもったいない」との言葉を多く頂きました。

また、先生から相続で「もめない為のアドバイス」も頂きました。まずは、「元気なうちに家族でよく話し合っておく」こと。そして、「遺言書を書いて自分の意思を明確にしておく」ことだそうです。皆様もぜひ参考にしてみてください。

後藤先生、ありがとうございました。



## おしらせ

●6月23日(木)13:30～14:00

柳堤荘「在宅医療と介護のお話し会」

●6月26日(日)14:00～15:30

ユアイの家「第2回認知症の家族介護教室」

●毎月第2火曜日の13:30～

渋井町公民館にて「東部元気ふれあいサロン」開催中

●毎月第4日曜日の13:30～15:30

本町びよんた文庫にて「びよんた寄合いサロン」を開催しています。昔懐かしの白黒映画を大画面で見れるのは音も迫力があり、見応えがあります。

美味しいコーヒーを飲みながら、和やかに時間が過ぎるという感じのサロン。皆さんもほっと一息、遊びに行ってみませんか?



## ケアマネに相談!



### [相談] 物忘れ? 認知症?

「60代男性。友人達と「お互いに忘れっぽくなった」と話すことが増えました。印鑑をしまった場所が分からなくなり探し回る、昨日の夕飯に何を食べたか全部言えない、などなど。認知症になりかけているのでしょうか?」

**[アドバイス]** 年をとると記憶力の老化によって「物忘れ」をするようになります。健康な人の「物忘れ」の場合、体験の一部を忘れたとしても体験全てを忘れることはありません。また、物忘れの自覚もあります。

しかし、「認知症」の場合には、体験自体を丸ごと忘れてしまいます。そのため、認知症の人は理由が分からなくなり、「盗まれた」「ご飯を食べさせてもらってない」などと怒りだすことがあるのです。

「物忘れ」の状態が以前と比べて悪くなってきた方は、認知症の前段階（予備軍）である可能性があります。変だなと感じたら、物忘れ相談医やかかりつけ医に相談してみましょう。

\*「物忘れ相談医」とは、認知症の診断と治療のため、患者さんやご家族の相談にのり、必要に応じて専門医療機関などへ紹介する医師のことです。

主任ケアマネ 近藤 ゆかり

## 健康アドバイス



### [相談] お年寄りも歯が大事!

「80歳男性の家族からの相談。虫歯のせいか最近あまり食欲がわかないようです。歯がなくなるとは困るだろうと思うのですが、父は認知症があり、歯医者に行くのを嫌がっています。歯がなくなったら入れ歯にすればいいかと簡単に思っているのですが、やっぱり治すように勧めたほうが良いのでしょうか?」

**[アドバイス]** お父様、あまり食欲がわかないというのは心配ですね。認知症があると、痛みや不快をうまく言葉で表現できないこともあります。また、歯や口腔内の不具合から食欲が落ちたり、認知症状が進んだりすることもあるので、一度歯医者さんに診てもらうのがいいと思います。

入れ歯を新たに作るのも一度では済まないし、自分の歯よりはやはり違和感があるので、できるだけ自分の歯を維持した方が良いと思いますよ。水戸市で行っている「訪問歯科相談」も利用してみてください。

\*「訪問歯科相談」とは、水戸市内に住所のある65歳以上の方で認知症や寝たきり等で歯科への通院ができない方やその高齢者を介護する家族等を対象としています。

お問い合わせ【基幹型高齢者支援センター 029-241-4820】

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