

水戸市東部 高齢者支援センター だより



Vol.9
平成28年
1月



立川 利行

日高 友紀子

埜 のぞみ

近藤 ゆかり

あけましておめでとうございます。

昨年4月から、東部高齢者支援センターは、三中および千波中学校区の高齢者の総合相談窓口としてスタートしました。身近な存在になれるように、顔の見える関係づくりを心掛けています。年をとっても、介護が必要になっても、住み慣れた地域で、できるだけ長く暮らし続けたい。現実には様々な問題や悩みが出てきます。そんな悩みの相談にのり、生活の課題の解決に取り組んでいきたいと思っています。今年もこの4人で頑張っていきたいと思いますので、よろしくお願ひします。

センター長 埜 のぞみ



お知らせ「しもいち交流会」

「しもいち交流会」とは、下市地区を楽しく、明るく、元気にしたいというメンバーが集まる会です。下市をネタにして、「面白い事をしちやおう」とか、「いろいろ遊んじゃおう」と言うグループでもあります。参加資格は特に制限はありません。下市が好きな人、下市に興味がある人であれば、年齢や国籍も問いません。様々な方々が月に一回程集まって交流してる会が「しもいち交流会」なんです。

下市は、水戸の歴史と人情があふれる素敵な場所です。「下市の良いところ・お勧めの場所」が沢山紹介出来る様になったら、下市がもっと楽しくなると思いませんか。

「しもいち交流会」は、毎月第三土曜日の夜に開催しています。参加費は、おやつ代と会場費あ

わせて300円+α（おやつ代により多少の変動有）です。

【連絡先】 やきたてMOGU-MOGUのおかしやさん 電話029-297-1771（豊田）まで。



「今さら聞けない薬の疑問」

日時：平成27年11月18日（水）13時半～15時
場所：上大野市民センター
講師：栗田病院 薬剤師 中田 智雄 先生

「お茶で飲んでいいの?」「薬が大きくて飲めない…」「グレープフルーツジュースを飲んではいけないと言われた…」そんな薬への疑問について答える、本音と建て前を交えた講座です。

- ①薬は水で飲むのが基本。お茶でもいいけど
- ②薬と食品の飲み合わせが悪いもの。たとえば、納豆・青汁・クロレアを含む食品は「ワーファリン（血栓を溶かす薬）」の効果を弱める。グレープフルーツジュースは血圧を下げる薬の効果を強める、など
- ③「お薬手帳」に体調や気になることを書いておくと、受診時に症状を伝えやすい。
- ④薬が余った時は、医師や薬剤師に相談して処方調整できる。



「見える事例」検討会

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

今回は、金銭管理ができなくて消費者金融からの借金が絶えず、酒やタバコで病気の悪化が心配される男性と、同居する知的障害者の女性への支援について検討しました。

改善に向けてアプローチする時の言い方を変えることや、同居人の将来の生活も考えて、医療機関や障害福祉サービスと関わりが持てるように働きかけていくことを検討しました。

課題が多ければ多いほど、支援者はつい、本人や家族のできないところや悪い部分に目がいってしまいがちですが、参加者からは、「アプローチの仕方や物事の見方が一方通行だったが、色々な角度から見ていくことが大事だと気付いた」「課題が多いとネガティブになってしまうけれど、視点を変えただけで良い支援に向かっていけそう」という感想がありました。



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」



必要のない工事の契約をしてしまった…

今回は「消費者トラブル」です。ある日、作業着を着たAが自宅に来て「近くで工事をすることになりました。ご迷惑をおかけしてしまうので、挨拶がてら無料点検しますね」と言った。すると「屋根が傷んでいます。修理しないと雨漏りして家全体がダメになってしまいますよ。今ならうちで安くやりますから」と話があり、Aに工事を頼んだ。後日、契約書にサインしたが、高額なのと、知り合いの大工さんに確認したら unnecessary 工事とのこと。やっぱりやめたい。

[解説]「点検商法」の典型的な事例です。不安をあおり、必要のない工事などを迫るものです。この例は訪問販売となりますので、契約をしても契約書を受け取ってから8日以内であれば「クーリング・オフ」の制度が適用できます。また、8日を過ぎても「不実告知」を基に契約の取り消しをできる場合もありますので、あきらめずに「消費生活センター」に相談してみてください。実際に、この例では「クーリング・オフ」を適用して無事に解約できました。

社会福祉士 立川 利行



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。

今回のサポーター会議では、これからますます必要になってくる「高齢者サロン」と「認知症ケアパス」についてサポーターの皆様と一緒に考えました。

【高齢者サロン】

「ふれあいサロン こなん」代表の新井様、嶋田様を迎え、始めたきっかけ、活動内容など、生の声を届けていただきました。また、サロンで作ったちぎり絵や折り紙の独楽を持参していただき、「どんな活動もすべてが脳トレだと考え、様々な事に挑戦しています」と力強く話してくださいました。お二人の声はこれからサロンを開きたいと考えている方への大きな後押しになったのではないのでしょうか。

【認知症ケアパス】

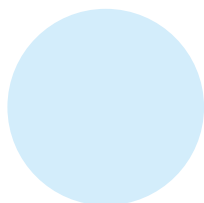
東京都町田市の「ほほえみ街道」を参考に、すぐろくを作りゲーム感覚で、どのようなサービスがあるのかを考えてみました。皆様より「ゲーム形式だと楽しみながら必要なサービスがわかる」「(町田市のものだけど)多くのサービスあるのに驚いた」などの意見や「字を大きく」、「簡単な言葉で」、「早く水戸のサービスに置き換えたものが欲しい」等の改善点もいただきました。

今後も皆様に貴重な意見をいただきながら、具体的なものにしていけるよう努めていきます！



「サポーター」を募集しています！

東部高齢者支援センターでは私たちの活動を支援してくれる方々を「サポーター」と呼んでいます。サポートの方法は様々です。会議や勉強会への出席やお手伝い、地域の見守りをしてくださったり、住宅地では駐車場を貸して下さったり…。私にも何か出来ることがあるかと思った方は、ぜひお声掛けください。電話 029-246-6216



小貫□□さん
上大野地区の
民生委員・
児童委員

上大野地区は子どもが減り、高齢者世帯と独居老人数が増加しています。支援センター便りやサポーター会議に参加し、介護について様々な苦労や努力、現状の課題がわかり、このままでよいのだろうかという疑問も覚えました。支援センターを軸に相互に助け合っていきたいと思っています。



須賀川優美さん
障がい者グループ
ホーム
「ユーアイホーム」
サービス管理
責任者

今は障がい者福祉の仕事ですが、その前はデイサービスで相談員をしていました。高齢分野も障がい分野も、垣根なく支援できる仕組みが必要だと日々感じています。地域にあってよかったと思ってもらえるグループホームになれるよう、またサポーターとしても積極的に地域交流できるよう努めていきたいです。

ケアマネに相談!



[相談] ペットが心配で 入院できない…

「70代の1人暮らし男性。家族は県外にいます。ペットとの生活が何よりの張り合いです。健康診断の結果、検査入院を勧められましたが、ペットのことが心配で断ろうかと悩んでいます」

[お答え] ペットと暮らすことは、癒しや健康維持の効果が高いと言われています。しかし、飼い主の病気や入院で飼い続けることが出来ず、行き場を失うペットも少なくありません。飼い主の高齢化が進む中、安心してペットを飼うための備えが必要になっています。

入院や緊急の時にはペットをどこに預けるのか、離れて暮らしているご家族とも事前に相談しておきましょう。

家族が預かれる場合は問題ないと思いますが、難しい場合には

- ① ペットホテルや
- ② 世話代行サービス（「ペットシッター」）

があります。

ペットホテルは動物病院と併設になっているところもあるので、ペットの調子が悪くなった時に診察をして貰うことも可能です。現在通院している動物病院があれば、そちらに相談することもお勧めします。

主任ケアマネ 近藤 ゆかり

健康アドバイス



[相談] 病院だと血圧が上がる

「75歳の女性。高血圧で、朝、血圧を下げる薬を飲んでいますが。毎朝血圧を測っており、120/80とだいたいいつも同じくらいです。でも病院に行くと150/90くらいになってしまいます。もう一度測ったら、もっと高くなってしまいました。病院に行くともっと高くなってしまいます。どうしてですか?」

[お答え] そもそも血圧は変動するものです。緊張した時などの気持ちの変化や、お風呂に入った時・トイレで用を足す時など動きの変化で血圧は上がります。また、気温でも変動があります。寒い日は高くなり、暖かい日は低くなります。

なので、病院で測った値が高くても、必ずしも病的とは言えません。「白衣高血圧」という言葉ができたくらい、病院だと（緊張して?）高くなってしまうという方は多いようです。

毎日同じ時間に血圧を測っておられるということなので、それをぜひ医師に見てもらって下さい。ちなみに、家庭で測った血圧の基準があり、「 ≥ 135 かつ ≥ 85 」が高血圧の基準だそうです。

寒い季節になりました。血圧の急激な変動を避けるために脱衣所やトイレも温めておくといいかと思います。

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