

# 水戸市東部 高齢者支援センター だより



Vol.15

平成28年

7月

千波上本郷地区の民生委員さんが主催し「千波ふれあいサロン」が立ち上がりました。

毎月第2水曜日10:00～11:30に千波自治会長の萩彰男様宅で開催されます。

歩いて行ける範囲に、介護予防の運動が出来たり、認知症や介護の事が相談出来るような、そんな「集える場所」がたくさん出来たら良いなと思っています。自分たちの地区にもサロンを作りたいと思っている方、東部高齢者支援センターにご連絡ください。立ち上げのお手伝いや運営の支援をいたします。

センター長 埜のぞみ



## 「城東いきいき健康クラブ」

日時：5月25日(水) 13:30～15:00  
場所：城東市民センター



城東いきいき健康クラブには44名の方が登録されており、毎回多数の方が参加されています。平成27年度は3名の方が皆勤賞だったそうです。最高齢は93歳の女性の方です。

参加されている方からは、「ここに来るようになってから健康になった。」「体操だけでなく、レクリエーションも楽しい!」等の声があり、参加者

同士で話しに花が咲いている場面もよく見受けられます。推進員さん達も明るい方ばかりです。「元気な人でも健康に不安のある方でも安心して参加できる内容になっているので、皆さんぜひご参加下さい」とのことでした。

「城東いきいき健康クラブ」は、毎月第2・4水曜日の13:30～15:00に城東市民センターで開催しています。

## 見える事例検討会

日時：平成28年6月1日(水) 10:00～12:00

会場：ユーアイの家 相談室

50歳代女性。若い頃から難病を抱えながら暮らしています。母親も亡くなり、ひとり暮らしの生活を支えているのはケアマネジャーやヘルパー、訪問看護といった専門職です。身体の痛みや気分によって定期受診出来ないことや、ケアマネジャーや介護サービスの変更が多いことなどで、今後どのように支援していったら良いかと悩まれています。



今回の事例では、難病指定の申請をし経済的な負担を軽くするための支援について検討しました。

参加者からは若くして難病を発症したため、色々ときらめた人生を送ってきた方であること、介護や看護など以外に「生活」について相談出来る人が必要ではないかという意見が上がりました。

また、薬剤師さんから薬の効果を教えて頂き、介護関係者だけでは分からずにいたことを知る機会ともなりました。

## [第1回] 認知症の家族介護教室

テーマ：**認知症について**

講師：原 毅先生(原外科医院長)

日時：平成28年5月22日(日)14:00～15:30

会場：ユーアイの家 デイルーム

原先生の講演は「認知症について」ということで、認知症と物忘れの違いについてや様々な症状について、具体的な事例を通して説明がありました。

先生が普段診療している中で、あれ？ おかしいな？ と感じる場面は、女性の方で今まではきちんとした身なりをしていたのに、「化粧をしてくなくなった」「いつも同じ服を着て来る」「季節に合っていない服装をしている」等だそうです。家族はそういった状況に気づいていても中々認知症の検査を勧めることが難しいこともあります。本人に「80歳過ぎたら誰でもやる健康診断の一つ」と伝



えるといいかもしれない等のアドバイスもいただきました。もし、本人がどうしても病院へ行きたくないという時は、家族だけ受診して本人の様子を先生に伝えてくれても良いとのことでした。

認知症予防に関して、先生が診ている方で高齢でも認知症でない方の特徴は「お金の計算をしている(買い物をしている)」「仕事や趣味に没頭している」ということでした。また、中々人と話す機会のない方は毎日新聞を読んでその内容を「今日はこんな記事が載っていた」と家族に話すことで会話をする機会が増え、認知症予防につながるということでした。皆さんも是非実践してみてください。

## [事例紹介] 家族だからできる支援



一人暮らしのAさん。当センターに「市の見守りサービスを使いたい」と話があり、お手伝いをしていました。先日、その方からとてもうれしい知らせが届きました。

「息子に見守りサービス使いたいと話したら、『それなら毎晩、安否確認の電話を入れるよ』と

言ってくれた。それから、毎晩電話をくれている。」との事。電話越しの声も嬉しそうでした。

家族だからできる支援もあります。皆さんも介護が必要になったらどうするかを家族で話してみてください。でも、無理はなさらずに困った時には東部高齢者支援センターにご連絡下さいね。

社会福祉士 立川 利行



# サポーター通信

第11回サポーター会議

・6月10日(金)15:00～16:30  
・ユーアイの家 相談室

サポーター  
100名  
突破!

サポーター会議には、様々な職種の方や地域住民の方が参加されています。

今回の会議には新たに薬剤師さんも参加してくださいました。

認知症ケアパスの作成もだいぶ進んできており、認知症が進んで自宅での生活を続けるか、施設での

生活を選ぶか…という状況の方への様々なサービスについて話し合いました。

今後は編集作業をし、秋ごろには皆さんのお手元に届くように進めていきたいと思います。



## 自治会長紹介

### 故郷千波を創る協議会の活動



荻 彰男 さん

故郷千波を創る協議会  
会長

「故郷千波を創る協議会」の名称は、自然に恵まれたこの地域がみんなの心の故郷であってほしいとの願いで名づけられました。

協議会の行事は、高齢者の方向けに、「ゲートボール大会」、テレビでもおなじみの上田方面への「視察研修」等を実施しております。また、三世代を対象に「三世代交流歩く会」、郷土かるたの「千波かるた取り大会」等を行っております。

これらの行事を通して、ふれあい、交流を深め、当協議会の目的である、「豊かで潤いのある住み良い地域」を目指しております。

## 在宅医療と介護のお話し会

- 6月3日(金) ふれあいサロン こなん
- 6月23日(木) 老人福祉センター 柳堤荘

「いつまでも住み慣れた町で心豊かに暮らしたい」と考えている方必見! の出前講座を、水戸在宅ケアネットワークと開催しています。毎日の健康づくりと、生きがいづくり、介護や医療が必要な時にはどうしたら良いか等々、参加者の方と介護・医療の専門職がご近所さんのお話しする講座です。

「介護保険サービス・施設はどうしたら利用出来るの?」、「ひとり暮らしで体調崩すと心配」等々、質問が出るたびに「それを自分も聞きたかった!」との声が多く。地域の薬剤師さんに参加頂いた回では、薬の疑問・質問が飛び交う場面もありました。終了後は、「困った時に相談する人達が分かって安心した」などの感想を頂きました。

次回、老人福祉センター 柳堤荘にて7月21日(木) 14:00から開催します。



## おしらせ

- 7月21日(木) 14:00～14:30  
柳堤荘「在宅医療と介護のお話し会」
- 7月24日(日) 14:00～15:30  
ユーアイの家「第3回認知症の家族介護教室」
- 7月30日(土) 10:00～11:30  
竹隈市民センター「認知症サポーター養成講座」
- 毎月第2火曜 13:30～15:30  
渋井町公民館「東部元気ふれあいサロン」

- 毎月第4日曜 13:30～15:30  
本町ぴよんた文庫「ぴよんた寄合いサロン」
- 7月13日(水) 10:00～11:30  
千波町(自治会長様宅)「千波ふれあいサロン」

6月から千波町に新たな「ふれあいサロン」が開催されています。脳トレや簡単な体操をしながら、楽しいひとときを過ごしませんか?

## ケアマネに相談!



### [相談] 食べていると言うけれど

「50代女性。両親は2人暮らしで共に80代です。子供達は県外のため、訪問するのは数か月おきです。先日会うと、両親共にやせたなと感じました。「歩いているし、食べてもいるよ」と話しますが、このままで大丈夫でしょうか」

**[アドバイス]** 自分の健康を気遣って運動している方が多くなりました。しかし、食事は自分の好み中心で栄養バランスなどはどうでしょうか。「ちゃんと食べている?」と聞けば、大概の方は「食べている」と答えます。しかし、この「ちゃんと」という部分の中身に関しては、あまり気にしていないことが重要なポイントです。

加齢にともなって食欲が低下したり、噛む力が弱まったり、味覚が低下して味の濃いものを好むようになります。結果、栄養が偏りがちになり、さらには「低栄養」と呼ばれる危険な状態になることもあります。

親をみて「歳を取ったな…」と感じるのは、やせた身体を見る時ではないでしょうか。歳のせいだけでなく、栄養状態が大丈夫か疑う必要があります。栄養状態が心配ならば、自宅まで食事を届けてくれる「配食サービス」を活用することも1つです。安否確認も兼ねているので、遠距離介護の方はより安心が大きいのではないのでしょうか。

主任ケアマネ 近藤 ゆかり

## 健康アドバイス



### [相談] 熱中症予防のはずが…

「77歳女性。去年の夏、熱中症予防にと、こまめに水分補給をし、塩分もとったほうがいいと聞き、毎日梅干を1個ずつ食べていました。そしたら、9月ごろに血圧がとても高くなってしまったのです。毎日食べていた梅干しが良くなかったのでしょうか?」

**[アドバイス]** 熱中症予防に水分や塩分の補給はとても大事なことです。でも塩分の摂りすぎは返って体調を崩す原因になります。その塩梅が難しい所ですね。

今回はユーアイの家の管理栄養士、沢畑淳子さんにアドバイスをいただきました。

健康な人に必要な塩分は1日8グラムくらいです(男性8グラム女性7グラム)。その塩分は、1日3食味噌汁付きで食べていれば自然と摂ることができます。農作業や激しいスポーツをした後、つまり大量に汗をかいた場合は、塩分補給に梅干を1個食べるということも大事ですが、普段の生活の中では必要ありません。

熱中症予防として大事なものは3食きちんと食べることと、水分補給です。

ちなみに、高血圧の方は1日6グラム以下の塩分摂取が基本なので、味噌汁の回数を減らしたり、減塩の調味料等を活用するのもいいですよ。

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