

水戸市東部 高齢者支援センター だより

回覧

Vol.16

平成28年

8月



第2回東部圏域交流会を行いました。圏域の介護保険事業所、障害者の事業所、今年度は地域で活動しているサロンの方たちにも参加していただきました。

東部圏域の事業者どうし、顔の見える関係を作って行きたいと思っています。地域みんなで高齢者を支えて行けるようになる為にも!!!

センター長 埴のぞみ



「千波ふれあいサロン」

日時：7月13日(水) 10:00～11:30 (毎月第2水曜日)

場所：故郷千波を創る協議会会長 蔀彰男様宅



故郷千波を創る協議会会長の蔀彰男さんのご自宅で、高齢者サロンが始まりました!

地区の民生委員さん達が立ち上げたものです。

今回は、脳トレ(間違い探し・遅出しじゃんけん等)を中心に行いました。簡単そうでなかなか難しく、「あ～間違った!」「わかった～!」と盛り上がりました。

健康チェックに血圧測定もさせていただきました

たが、皆さん健康!! 中には「病院にもかかっていないし薬も飲んでいないよ!」という方もいらっしゃいました。素晴らしいです。久しぶりに近所の方と会ったという方もいて喜んでいらっしゃいました。歩いて行ける所に集える場があるのは本当にいいことです。

8月9月はお休みです。次回は10月12日(水)です。

見える事例検討会

日時：平成28年7月1日(金) 10:00～12:00

会場：ユーアイの家 相談室

認知症のある80歳代女性。同年代のご主人と2人暮らし。介護協力者の娘さんは仕事で多忙。本人は認知症状が進み、朝早くや夜遅くにも徘徊があり、1人で帰宅できることもあれば、通報されることも。近隣からも心配の声が寄せられています。今回の事例では、将来的には施設入所を考えつつも、それまでの期間を本人が在宅で生活していくための支援について検討しました。

具体的には、
①徘徊を見かけた地域の人がどこに連絡するのか

(今回の事例では、ケアマネが所属しているサービス事業所)、②その後の対応を確認しあう場を設けること、が上がりました。参加した薬剤師やリハビリ職からは、「薬や転倒の危険性など、専門職から本人や家族へ伝えることが出来るので声掛けて下さい」という心強いお話もありました。



[第2回] 認知症の家族介護教室

テーマ：認知症への対応の仕方

講師：高木 美津子

日時：平成28年6月26日(日)14:00～15:30

会場：ユーアイの家

第2回は特養ユーアイの家でケアマネジャーをしている高木美津子さん(看護師、認知症ケア専門士)が、実体験を交えながら、「認知症をよく理解するための9大法則」を教えてくださいました。

認知症の特徴でもある「記憶力の低下」により、「何があったか」という内容だけでなく、その出来事そのものも忘れてしまいますが、その時の「感情は残る」という法則(感情残存の法則)に即して、①褒める、感謝する、②同情する、③共感する、④謝る、事実でなくても認める、演技する。という4つのコツを押さえた対応をすることが認知症

の方とうまくいくためのポイントということでした。「どうしてなの

かはわからないけれど、この人といると心地よい、安心する、うれしい」という感情を認知症の方に残すことで、自分も相手も穏やかでいる時間を長くすることが出来るようになるかと教えてくださいました。

参加者からは「きちんと認知症を知れて、自分の中のこだわりが解けた」「体験談を交えてくれたのでわかりやすかった」「記憶は失われるけど、感情は残るという言葉が身に染みだ。笑顔を見せられるよう女優になってみたい」と前向きな意見が多く出ました。

皆さんも認知症の方への対応で悩んだ時には、女優、俳優になり切り、笑顔で接してみてください。



[事例紹介] 電話でのセールス、どう断ればいい？



Aさんからの相談。「突然電話がかかってきて、『洋服でも何でも古くなったものを引き取ってカンボジアに送ります。都合のいい時に引き取りに伺いますので住所を教えてください』と。怪しいと思ったので『今から出かけるからまた後で電話ください』と応えたのですが、どうしたらいいのでしょうか…?」

あやしいと思った時には、「結構です」や「大丈夫です」などのあいまいな表現ではなく「お断りします」としっかりと断ってください。それでも

しつこく電話をしてくる時には最寄りの警察や消費者センターへ相談してください。絶対に自宅の住所や家族構成、就労状況などを教えないようにしましょう。今回の事例でも、後日Aさんにまた同じ電話があり、「お断りします。しつこいようなら警察へ通報します」と伝えたら相手は何も言わずに電話を切ったそうです。実際に悪徳業者だったかはわかりませんが、不要な時にはしっかりと断ってくださいね。

社会福祉士 立川 利行



サポーター通信

第12回サポーター会議

・7月8日(金)15:00～16:30
・ユアイの家 2Fホール

サポーター
100名
突破!

今回は、認知症ケアパスを少し編集して、新聞紙サイズにしたものをサポーターの皆さんに見てもらい、わかりやすさ・見やすさ等を検討していただきました。すごろくの空欄の所に、その場所に止まったらみんなで脳トレをやるという

ことにはどうか？と楽しみながらできそうな意見もありました。少しずつですが、完成に近づいております。出来上がったら高齢者サロンや様々な講座の中で広めて行けたらいいなと思っています！

サポーター紹介



金谷 法好 さん

茨城調剤薬局 千波店
薬剤師

クリニック健康の杜の前の薬局です。少しずつですが、お薬の管理が難しくなった方や通院が難しくなった方のご自宅へ訪問し、お薬の管理をお手伝いをしております。お気軽にご相談下さい。

地域の方の紹介



屋代 登 さん

住みよい上大野をつくる会 会長

当会は、地域コミュニティプランを基本に、自主、自立の精神で、民主的な地域コミュニティ、豊かで活力ある美しい環境の地域作りを推進しております。地域の皆が楽しく元気に生活を営むことが出来る地域づくりに努力してまいります。

[第2回] 東部圏域交流会

日時：平成28年7月14日(木)

会場：県総合福祉会館

第2回東部圏域交流会を行いました。今回は東部高齢者支援センターの27年度の実績報告、事業所紹介に加え、後半は昨年度、希望の多かった事業所間、サロン間の情報交換の時間も設け、多くの方々にご参加いただきました。

事業所紹介の時間にはメモを取りながらとても熱心に聞いてくださっているのを感じました。サロン代表として発表して下さった方の中には「普段の活動を紹介できたことがすごく嬉しかった！」と喜んで下さった方もいました。

後半の情報交換では、活発な意見交換が行



われていただけでなく、その場で「今度互いに見学しましょう」というやり取りがあったグループもありました。アンケートでも「他の事業所やサロンの活動が知れてよかった」、「悩みを相談できて楽になった」、「顔の見える関係が作れた」、「半年に1度くらいのペースで情報交換会を開いてほしい」など、様々なご意見を頂戴することができました。

今回の交流会を通じて地域の交流がもっと密なものになってくれたらうれしいです。

お知らせ

● 8月21日(日) 13:30～15:30

ユアイの家「アルバムカフェ」

● 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」

● 8月23日(火) 14:00～14:30

柳堤荘「在宅医療と介護のお話し会」

● 毎月第4日曜 13:30～15:30

本町びよんた文庫「びよんた寄合いサロン」

ケアマネに相談!



[相談] 認定調査って何するの?

「80代女性。転びやすくなり、周囲の勧めで要介護認定申請をしました。調査員が来るのですが、何を聞かれるのでしょうか。友人からは大げさに言うと良いとありましたが、嘘をつくことになりませんか?」

[アドバイス] 要介護認定の申請をすると、認定調査員が自宅(または施設や病室)に訪問して、ご本人の心身の状況について調査をします。この調査は、調査票の項目にしたがって調査員が当てはまる状況をチェックする「基本調査」と調査員が具体的な状況を記述する「特記事項」にわかれます。

実際よりもオーバーに言うと、申請時に主治医に依頼している意見書の内容と合わないということになって、再調査になりかねません。あくまでも、事実を正しく、具体的に言うことが大切です。例えば、「足の力が弱くなったので浴槽をまたげないから、ひとりで入浴できない」「長時間立てないから、食材を切る時は椅子に座りながらしている」といった伝え方です。

認定調査では基本的にご家族などの立ち会いが必要です。ご家族は、「困った行動」があるような時には、おおむね1ヶ月以内にあったことをメモしておきましょう。具体的に「いつ、こんなことがあった」と伝えることが大切です。

主任ケアマネ 近藤 ゆかり

健康アドバイス



[相談] 熱中症予防にスポーツ飲料を飲んだら糖尿になるの?

「70歳男性の家族からの相談。数年前に熱中症で入院したことがあるので、今年も心配しています。本人がスポーツ飲料を飲んでれば大丈夫だろうけど、糖尿になるんじゃないか?と心配しています。毎日飲んでたら糖尿になるなんてことありますか?」

[アドバイス] 夏真っ盛り、気温が高い今は上手にエアコンや扇風機を活用して体温を上げないことが大事です。もちろん水分補給も大事ですが、スポーツ飲料ばかりを飲むことはお勧めしません。

スポーツ飲料は意外に糖分が多いんです。ペットボトル500ml 1本中、30g(スティックシュガー10本分!)も入っている物もあります。糖尿病は生活習慣病なので、高カロリーの食事を摂り続けると糖尿病になりやすいです。毎日スポーツ飲料を飲むと糖尿になる…というわけではありませんが、体に良くないことは確かですね。普段の生活の中で水分補給をするならば、麦茶や水で大丈夫です。沢山汗をかく、お風呂あがりや、農作業の後等にスポーツ飲料を飲むのはいいと思います。

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