水戸市東部高齢者支援センターだより

Vol.65
令和2年
9月

私たちが相談をお受けします♪

水戸市東部高齢者支援センタースタッフ　塙のぞみ　五十嵐真弓　須賀川優美　峯島みどり　永堀則雄

年々台風の規模が大きくなり、被害も甚大になっています。
『自分の命は自分で守る』意識を持って、マイタイムライン話し合ってください！

センター長　塙 のぞみ

知って得するホームドクターのお話し

医療法人誠順会クリニック健康の杜についてお聞きしました

クリニック健康の杜外観

昭和49年、初代細田誠治院長が細田外科内科を水戸市白梅に開院したのが始まりだそうです。現在の細田弥太郎院長は、順天堂大学医学部卒業後、医学部付属順天堂医院、米国ニューヨーク州バッファロー小児病院等で小児外科医として活躍後、平成14年より細田外科内科の2代目院長に就任されています。

その後、平成17年に開院30周年を機に、現在の水戸市千波町に新築移転され、細田誠弥氏も副院長として加わり、名称も「医療法人誠順会クリニック健康の杜」として生まれ変わりました。誠順会という名称は、初代院長名と3人の卒業校である順天堂大学医学部に由来しているそうです。

内科・外科を中心とした総合診療と共に、リウマチ科、内視鏡外科、大腸・肛門外科、小児外科等の専門特化した診療科を展開。小児から成人までを対象とした便秘外来や監視下精密検査が可能な睡眠時無呼吸症候群外来も開設されています。院長は、サッカーに野球とスポーツ全般が趣味ということですが、診療もオールラウンド、院長、副院長の兄弟コンビに非常勤医師6名も加わり、地域に密着した医療に取り組んでおられます。

細田院長からのワンポイントアドバイス
～「コロナ禍での日頃の健康管理」について～

新型コロナウイルス感染症の影響により、外出や人との交流を控える方が多くなっています。病院受診の機会も少なくなり、体調の変化に気付きにくくなっています。この様な時こそ、日頃からご自身の身体を知り、健康管理を充実させて下さい。定時の体温・血圧測定を記録してみるのも良いでしょう。体調が悪いと感じた時は、かかりつけ医と相談しながら、無理せず自宅で静養するようにしましょう。

初代院長細田誠治氏直筆の「養生十訓」と共に
左：細田 誠弥 副院長／右：細田 弥太郎 院長

誰でも参加OK　ネットワーク

第55回 見える事例検討会

日時：令和2年8月3日（月）10:00～12:00
場所：まるごとカフェ

「経済的な問題を抱えるAさん」

75才女性Aさんは、右片軽度麻痺があり年下の夫と二人暮らし。夫は仕事と家事をこなし妻の介護が生きがいだといいます。

5月、夫がコロナ疑いで入院すると収入が激減。家賃滞納、預貯金もないことが判明。その間Aさんは一人で過ごし、家事は「できるけれどしていなかった」ことがわかりました。

ケアマネジャーは、この家族の問題は「お金がないこと」と捉えていましたが、マップを広げると、夫の献身的な介護がAさんの機能低下を招いたこと、将来に対する展望も危機感も計画性もない夫の性格が不安だったことを認識しました。

この先この夫婦に必要ことは何か。アクションプラン①Aさんの役割として家事を分担し心身の健康を保つこと。 ②夫は介護負担を軽減のため介護保険サービスを活用し、しっかり働くこと。その実現のためケアマネジャーは担当者会議を招集することとなりました。

誰でも参加OK　ネットワーク

第56回 サポーター会議

日時：令和2年8月11日（火）15:00～16:00
場所：上大野市民センター
講師：特養ユーアイの家 副施設長　高木 美津子氏
テーマ：施設における意思決定支援の試み

老人ホームは新しい人生を始める住まいであり終の棲家にもなります。

現在のサポーター数 176名!

本人や家族に対し終末期医療や看取りについて事前確認を行い、蘇生措置拒否の意向確認もします。すでに認知症などで判断力を失くし、意思確認していない場合、家族は気持ちが揺れ、悩み、自責の念にかられるそうです。入所前から自宅で人生会議を開いたり、本人がエンディングノートを記したりしていれば悩まなかったかもしれません。

ユーアイの家開設当初から看護課長を務めた高木氏のお話しは、参加者のこれからの仕事や家族への想いに余韻を残したようです。

＊講義の様子は東部高齢者支援センターのホームページから見ることができます。

講師の高木 美津子氏

生活支援・よろず相談

地域の目が重要です

東京に住む娘様から電話による相談がありました。「水戸に住む一人暮らしの父が高齢なので心配です。コロナの件でなかなかそちらに行けない状態なので、一度様子を見てきてほしい」との相談です。

長引くコロナ禍で行動変容が必要とされ、「新しい生活様式」を心がけることとなり、人とのふれあいの場が大きく制限されてしまいました。社会とのつながりが薄くなってしまい、不安や孤独感を狙った特殊詐欺や、介護疲れやストレスからくる暴力なども増加しております。みんなが集まることができない今、地域の目が重要です。少しでも何か変だな？ おかしいな？ と感じたら高齢者支援センターへご相談下さい。

社会福祉士　永堀 則雄

誰でも参加OK 活動報告

第38回 認知症456（すごろく）隊

日時：令和2年8月16日(日) 10:00～12:00
場所：まるごとカフェ

水戸市内最高気温31℃の暑い中、1名の方が参加をしてくださいました。「認知症の事が色々わかった」「家族と一緒にすごろくをやってみたい」等の感想をいただきました。

認知症すごろくマスターが360人を超えました！

Sugoroku［認知症456］MASTER

活動報告

認知症サポーター養成講座

日時：令和2年8月22日(土) 10:00～12:00
場所：城東市民センター ｜ 講師：須賀川 優美

先月に続き、新型コロナ感染症対策を行いながらの開催でした。この講座にて、新たに6名の認知症サポーターが加わり、大変心強く思います。小学3年生のサポ―ターも誕生しました！

なんと、これまでの延べ参加人数は624名となりました。サポーターの輪が広がっていくことで、「認知症になっても安心なまち」に近づいていきますね。

今後も皆様のご参加お待ちしております。

認知症サポーターキャラバン

地域紹介

東部元気歴史散歩「昭和13年～23年の下市地区大水害」

下市は昭和13(1938) 年6月～10月の間に4回の水害に見舞われ死者が24名でた。たび重なる水害は、下市地区にとっては重大問題で、抜本的な対策を立てている所に、昭和16年（1941）7月に又しても水害に見舞われた。同じように那珂川が氾濫し22日～24日まで下市一帯の4,358戸の浸水と3名の負傷者を出した。そして戦災復興のさなかの昭和22（1947） 年のキャサリン台風による水害と、23年のアイオン台風と2年連続して大水害にまた見舞われた。その後、那珂川の護岸工事と桜川の大改修工事で下市地区の浸水を免れるようになったが、現在、城東地区の堤防の弱い所と、上大野地区の無堤防の所があり安心はできない。昨年の台風19号では今迄にない水量が那珂川を襲い、特に吉沼地区では多くの家屋が浸水した。出来るだけ早い対策が望まれている。

昭和13年柵町五丁目付近の冠水

誰でも参加OK イベント案内

おしらせ

- 認知症456（すごろく）隊【日時】9月20日(日)、10月18日（日）10:00～12:00【場所】まるごとカフェ（東部高齢者支援センター）
- イオン何でも介護相談会【日時】9月15日(火)、10月15日(木) 11:00～15:00【場所】下市イオンスタイル

＊開催行事は、各担当者にお問い合わせください。

生活支援・よろず相談

支援センター劇場

「この先のこと」少し考えてみませんか

主任介護支援専門員 峯島 みどり

＊相談内容は守秘義務により外部に漏れることはありません

生活支援・よろず相談

健康アドバイス

［相談］脱水で認知症になる？

「79歳女性の家族からの相談。先日、真夏日が続いた際、1人暮らしの母が、電話で同じ事を何度も聞いてきました。いつもはしっかりしている母なので、心配になり病院に行くと『脱水症』と言われました。点滴で元気になり、おかしな事もなくなりましたが、脱水で認知症の様な症状が出るのでしょうか?」

［アドバイス］

脱水症になると、一時的に認知症に似た症状が現れることがあります。これは、体内の電解質濃度が異常になり、脳の神経細胞の活動が妨げられることが原因です。この様な時は、水分補給をすることで症状が改善される可能性が高く、今回は点滴で症状が回復した様ですね。

脱水症には、口の乾き、だるさ、頭痛など様々な症状がありますが、高齢者の体は、水分を溜め込む力が弱く、喉の渇きを感じにくい為、脱水状態に陥りやすいと言われています。

悪化する前に脱水を予防することが一番大切です。日常生活で気をつけることは、熱中症予防と同様、エアコン等での室温調整や、水分補給です（1日1ℓ～1.5ℓ）。

汗を多量にかいた時は、経口補水液を飲む事をおすすめします。市販の物がありますが、500mlの水に塩1.5g（2つまみ）＋砂糖20gを入れても代用できます。

保健師　五十嵐 真弓

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1429-12
「まるごとカフェ」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／怪しい業者が家に出入りしている／ひとり暮らしが心配