# 水戸市東部高齢者支援センター

だより

私たちが相談をお受けします♪

Vol. 73令和3年













水戸市東部高齢者支援センタースタッフ

日高友紀子

五十嵐真弓 須賀川優美

新緑が眩しい季節になりました。新型コロナウイルスの影響で、外出を 控えるようになり、運動不足になっているという声をよく聞きます。感染予 防をしつつ、ちょっと庭先に出てラジオ体操やシルバーリハビリ体操など、 できることからやってみませんか? センター長 日高友紀子



# 知って(得)するホームドクターのお話し

### 大場内科クリニックについてお聞きしました



大場内科クリニックは、腎臓内科、血液透 析を中心に水戸市酒門町に平成16年に開業。 大場正二院長は、昭和52年北里大学医学部 卒業後、腎臓内科医として筑波大学付属病院、 水戸中央病院で勤務後、大場内科クリニック を開業されています。

「元気で長生きできる透析」をモットーに、 現在338人の方の透析を行っています。透析 患者さんの平均年齢は70歳と高齢化しており、 診療以外にもリハビリテーション部門、介護老 人保健施設(行方市)があり、透析を受けな がら元気になっていけるようなサポートを実践。

食事は、塩分1食1.5g以下の美味しい透析 食が提供されており、様々な部門のスタッフが 透析医療、慢性腎臓病の進行予防のために取 り組んでおられます。来年には、安心して暮ら しができるように、高齢者専用賃貸住宅とデイ

ケアセンターも併設予定です。

院長は、行方市(旧行方郡玉造町) 出身で あり、生家は、代々水戸藩の大山守を務め、 藩行政にたずさわってきた家柄です。大塲家 の屋敷は、光山守光場家郷十屋敷として修復 工事後、江戸時代の姿に復元され、県の指 定有形文化財となっています。現在は、大山 守大場家保存協会の理事長としても伝統ある 歴史的建造物を守っています。

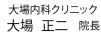
インタビュー中も笑顔で、医師としての話か ら生家の話までと話題は尽きず、柔軟に様々 な事にチャレンジされてきた姿が伺われました。

この先、高齢者人口が増加する2045年ま では、透析になる人を少なくしたい、透析が 必要になっても元気で暮らせるように、できる 事をしていきたいと、地域に住む私たちにとっ ては、心強い言葉をいただきました。

大場正二院長のワンポイントアドバイス

#### 慢性腎臓病(CKD)の予防について

腎臓を悪くさせないために心掛けてほしい事として、①血圧管理 (朝起 床後30分以内の血圧を125以下/75以下に保つ事が必要です) ②コレ ステロール値、尿酸値を正常値に保つ③肥満予防④糖尿病の持病がある 方は、血糖値のコントロール。これらのことに注意し慢性腎臓病(CKD) を予防しましょう。





### 第61回 見える事例検討会

日時:令和3年4月1日(木)10:00~12:00

場所:まるごとカフェ

「物を盗られたと繰り返し訴える方への支援」

Bさん80代女性、要支援2。同じく要支援2の夫と 二人暮らし。2年前に胸椎圧迫骨折で入院し、介護 保険サービス利用開始となり、手すりのレンタル、訪 問介護等利用して在宅生活を続けています。身の回り のことは何とかできますが、掃除などかがむ動作など は脊柱管狭窄症から痛みもありできない状況です。

Bさんはケアマネが訪問の度に「ヘルパーが○○を盗んだ。前任のケアマネは何もしてくれなかった。」と訴えます。盗まれた話は、本当なのか、妄想なのか?感情の起伏が激しいのも気になるところでした。そんなBさんへの対応をケアマネはこのまま訴えを傾聴しているだけでいいのか?何らかのアクションを起こすとしたら、いつなのか?と悩んでいました。

Bさんには内科的な持病もあり、その影響もあるか



もしれないのでまずは主治医へ現状を伝えることと、 物が盗まれた話が出てきたのが、コロナで外出自粛 になった頃と重なっているということから、本人の気 分転換ができるような働きかけをするというプランに なりました。

Bさんは病気や体の痛みからできないことが増えてきて、喪失感や、いくつになっても女性として夫に関わる人への嫉妬心などもあるのではないか?という意見もあり、本人の想いに焦点をあてて関わっていくことの大事さに気づかされた回となりました。

#### 誰でも参加OK ネットワーク





# 第62回 サポーター会議

日時:令和3年4月9日(金)15:00~16:30

場所:上大野市民センター ホール

テーマ: 「もしもシート」をつかってみよう

もしも、治らない病気になったらどこで過ごしたいですか?自分で意思決定ができなくなった時に、誰に決めて欲しいですか?「人生会議」をテーマにした令和



2年度のサポー ター会議から「も しもシート」が生 まれました。

今回は、実際 にシートの書き込 みをしました。参 加者からは、「1回







(裏面)

でも書いておけば、もしもの時に役に立つ」「奥が深い」「利用者さんと一緒に書いてみたい」などの感想がありました。元気なうちから"もしもの時"を考える。たくさんの人に手に取ってほしいシートです。

生活支援・よろず相談

# Q.成年後見制度って耳にするけど・・どんな制度なの?

A.成年後見制度とは、認知症などにより判断能力が低下した本人に代わって、主に以下の二つの役割を家庭裁判所により選ばれた後見人に任せる制度です。

1.財産管理(口座の入出金、本人の資産管理)

2.身上監護(生活、治療、介護などに関する契約行為)「被後見人本人のみのための財産の保護」が目的とさ

れるため、約8割は家族ではない弁護士や司法書士 等の第三者が後見人として選任されています。資産 を守るのには大きなメリットとなります。

申し立ては本人、配偶者、四親等内の 親族などが行います。

社会福祉士 永堀 則雄



#### 「福沢諭吉との出会」 東部元気歴史散歩

# 井坂 直幹 ②

松本 \* は大分県生まれで福沢諭吉に西洋の 学問を学んだ。当時、水戸は古い学問が主流で あった。その時代に、直幹は校長宅で英学を 学んだ。そして、明治14年(1881) 福沢諭吉 の慶応義塾に送りこまれた。直幹は後の自叙伝

の中で「福沢諭吉先生と の出会に対しその偉大な 人格に接し感化されたも のである」と言っている。

自由平等、博愛の精 神はその後の直幹の生き 方に大きな影響を与えた。

中学校区 小学校区

三中

千波中

ただきます。

城東

浜田

上大野

千波

令和3年度 東部地区の高齢化率



写真:福沢諭吉

10,306

高齢化率「高齢者数

34.20%

29.89%

38.45%

21.93%

こちらは令和3年度現在の東部地区高齢化率の表

です。地域差はありますが年々高齢化率は上がり続

けています。水戸市全体の高齢化率は26.69%です。

東部高齢者支援センターはみなさまが住み慣れた地

域で安心して暮らし続けるためのサポートをさせてい

(高齢化率:総人口に占める65歳以上の人口の割合)

地域情報

直幹は福沢の家に下宿、学費の援助も受け た。ここで西洋文学と思想を学び、福沢精神を 吸収することができた。明治16年(1883) 首 席で慶応義塾を卒業、翌17年、時事新報社に 入社し編集翻訳係を担当した。そこで新潟出身



写真: 井坂直幹

の大倉喜八郎に出会った。 乾物商から身を立て、あ らゆる分野の企業を興し、 大倉財閥を築いた人物で、 その後直幹と大きなかか わりをもつようになる。

(つづく)

※松本直己=茨城師範学校長

誰でも参加OK 活動報告

# 思い出力フェ

日時:令和3年4月18日(日)13:30~15:30

場所:まるごとカフェ



相談のある方や地域の 方、ボランティアのみなさ まなど、どなたでも参加 できる月に一度のみんな が元気になるカフェです。

### 開運寺サロン

活動報告

日時:令和3年3月22日(月)10:00~11:45

場所:開運寺

開運寺サロンに参加さ せていただき、みなさんと 「猫とハートのお飾り」を 作りました。かわいい猫 ちゃんにほっこりです。



#### 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】2021年5月16(日)、6月20日(日) 10:00~11:30【場所】まるごとカフェ(東部高齢者支援センター)
- 思い出力フェ【日時】2021年5月16日(日)、6月20日(日) 13:30~15:30 【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】2021年6月15日(火)、7月15日(木)11:00~15:00【場所】下市イオンスタイル
- \*開催行事は、新型コロナウイルス感染症の為、中止となる可能性があります。各担当者にお問い合わせください。

# 支援センター劇場

「人生会議」ってなんなん?② の巻 主任介護支援専門員 峯島 みどり











### 健康アドバイス

#### [相談] 急に起こるめまい、対処法は?

81歳女性からの相談。先日、目薬をさそうと上を向いたらめまいが起きました。その場でしゃがみ込み、しばらくしたら落ち着きましたが、また起きたらどうしようと少し心配になります。めまいが起きた時の対処法ってありますか?

#### [アドバイス]

めまいは、くるくると回る感じがする回転性のめまい、ふわふわ浮いているように感じる浮動性のめまい、気が遠くなる様に感じる立ちくらみの様なめまいの3タイプに大きく分かれます。

めまいの原因で最も多いのは、耳の病気です。 他には、脳の病気、加齢による平衡感覚の衰え、 ストレス、薬の副作用によるものなどがあります。

めまいが起きた時の対処法ですが、転倒などの 危険を避けるため、しゃがむ、横になるといった姿 勢をとり、慌てず気持ちを落ち着かせることが大切 です。耳に異常を感じたら、そちらの耳を上にして 横向きになると楽になる事も多いです。光の刺激を さけるため、部屋を暗くする、タオルで目を覆う対 処も効果的です。

症状がおさまらない時や、体の麻痺、しびれ、激しい頭痛、言葉が出にくいなどの症状を伴う場合は、脳卒中の可能性があります。緊急性も高くなるので、早く病院を受診しましょう。

めまいは、一旦落ち着いても繰り返す ことがあります。一度は、かかりつけ医、 耳鼻科で相談するのが良いでしょう。



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

**2**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



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は

【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

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。