水戸市東部高齢者支援センターだより

Vol.72
令和3年
4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　日高友紀子　五十嵐真弓　須賀川優美　峯島みどり　永堀則雄

東部高齢者支援センターは水戸市から委託を受けて6年が経ちました。新年度になり、新なメンバーで活動していくことになりました。コロナ禍で、集まって何かをすることが難しいことも増えましたが、こんな時だからこそ、皆さんとの繋がりを深めていけるよう工夫をしていこうと思います。

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

青柳病院についてお聞きしました

青柳病院は、大正10年初代青柳兼之介院長が開業。令和2年に100周年を迎えました。100年の歴史の中では、昭和20年8月2日の水戸空襲にて病院が焼失してしまいましたが、地域の人達を助けなければならないという思いで2ヶ月後の10月には、青柳医院として同じ場所で診療を再開。長年、地域に根付き、寄り添って来た病院です。

現在の青柳兼之院長は、東邦大学医学部卒業後、循環器内科医として10年間大学病院等で勤務。平成17年より3代目院長として青柳病院を継承されています。

現在は、内科全般を広く診療され、外来診療、入院病床57床の診療の要となり活躍されています。他に非常勤医師により、整形外科、外科、胃腸科の外来が開設されています。

青柳病院は、急性期治療を終え、病状は安定しているがすぐに在宅や施設に戻るのには不安がある方に対して、地域包括ケア病棟での診療や看護、併設の老人保健施設でのリハビリなどを行っています。「病気は治ったけど、もう少し元気になってから家に戻りたい」と希望する高齢者や、介護をされるご家族にとって、安心できる応援団のような病院です。

インタビューに同席された菅谷看護部長、本橋事務長も在宅介護の大変さ、ご家族の介護負担に対して理解があり、患者さん、ご家族に優しい病院でありたいと話されていました。祖父である初代院長の思いを受け継ぎ、地域の方々の要望に応えられる病院作りを目指している院長の姿が伺われました。

青柳兼之院長のワンポイントアドバイス

「在宅介護を応援しています」

介護をされている方々で、困っている事があれば相談して下さい。食事が食べられなくなり、褥瘡ができ、衰弱して入院してくる方もいます。介護を抱え込まずに早めに相談だけでもしていただければと思います。

青柳　兼之院長

本橋事務長　菅家看護部長

誰でも参加OK ネットワーク

現在のサポーター数 200名!

第61回 サポーター会議

日時：令和3年3月11日（木）15:00～16:30
場所：上大野市民センター ホール
テーマ：人生会議 第8回「ACP人生会議」
講師：上甲医院院長　上甲宏先生

生と死に一番近いところで接することが多い医師という立場から、人生会議についてお話を伺いました。これからの高齢化社会を生きる者として、人生会議が求められている世相、自分の受けたい医療や介護について意思表示することの意味やプロセス、認知症などで意思確認できないときに何を話し合っておけばいいのか、まだまだ一般的ではありません。

内容は難しいものですが、とても分かりやすい説明に、参加者の皆さんの理解も深まったようです。『うちもそろそろ人生会議しよう』なんて日が来るかもしれませんね。

講師の上甲宏先生

誰でも参加OK ネットワーク

第60回 見える事例検討会

日時：令和3年3月1日（月）10:00～12:00
場所：まるごとカフェ

Aさん82才・要介護2。独り暮らしを続けていましたが、膝や股関節の痛みが徐々にひどくなり、身の回りの事が思う様にできず、サービス利用を開始。人との交流が苦手なAさんは、以前サービス利用した事がありましたが、途中で中断。ケアマネは、またサービスが途絶えてしまったらどうしようと不安を抱えながら支援を続けていました。

Aさんには、鎮痛剤や精神安定のために多数の内服が処方されていますが、内服薬は、自己管理されており、残薬の状況などは把握できていませんでした。このままいくと副作用により転倒のリスクなども考えらます。アクションプランは、医療との連携。在宅での内服、生活状況を主治医、薬剤師と情報共有し、副作用による転倒のリスクの回避、適正な内服ができるように支援をすすめていくことに決まり、訪問薬剤師の導入も提案されました。検討する中で、Aさんがケアマネを信頼している姿がわかり、会場からは、不安に思わず、支援をつづけてほしいとケアマネを後押しする言葉がよせられました。

生活支援・よろず相談

「認知症の親に苛々してしまう」

ある家族の方から、「認知症の父に苛々して、つい怒鳴ってしまう。このままでは叩いてしまいそうで…」と相談がありました。

怒鳴ったり叩いたりすることは心理的・身体的虐待となります。自宅で虐待を受けた高齢者のうち約7割が認知症の方であると言われています。認知症の方の介護は、予測もつかない対応に追われ、知らないうちにストレスや介護疲れが溜まることも多いです。そうならないために、介護保険など必要なサービスを上手に活用し、虐待にいたらないようにしていきましょう。いつでも私たち高齢者支援センターまでご連絡ください。

社会福祉士　須賀川 優美

地域紹介

東部元気歴史散歩「水戸が生んだ明治の経済人、井坂（いさか） 直幹（なおもと）①」

井坂直幹は、桜田門外の変のあった幕末動乱の万延元年（1860）9月1日、水戸領内常陸国茨城郡渋井村（現・水戸市渋井町）に生まれた。江戸時代に渋井は「しぼい」と呼ばれ、水戸城の東に位置し、北に那珂川が流れ、大洗に通じる街道沿いの村落であった。そこに井坂家があり、父の井坂幹は水戸藩士で、母は美與といいその長男として生まれたのが直幹である。幼名は亮太郎といい13歳で直幹となった。父は九州熊本県に単身赴任し、生活は苦しかったが、7歳で四書五経を読み武術、馬術にも励んだ。母は父が留守のこともあって特に長男の直幹に慈愛を持って育て、大変厳しい面があったという。直幹、19歳の時、水戸彰孝館編集助手として「大日本史」の編纂に携わったが、西洋学問の研究を志し辞任した。その時、指導してくれたのが茨城師範学校長の松本直己であった。（つづく）

写真：渋井村・直幹の生家

誰でも参加OK　活動報告

思い出カフェ

日時：令和3年3月21日(日) 13:30～15:30
場所：まるごとカフェ

「最近人と話せる場がなくて、久しぶりにおしゃべりできた」「薬剤師さんが参加され、薬についての話を聞けて参考になった」「昔話に花が咲いた」など、素敵なミュージックと和やかなムードの中ゆったりとした2時間を過ごしました。

誰でも参加OK　活動報告

第42回 認知症456（すごろく）隊

日時：令和3年3月21日(日) 10:00～12:00
場所：まるごとカフェ

「楽しみながら、認知症について知ることができた」「まだまだ知らないことがいっぱい、何回でも体験して介護保険なども勉強しなきゃと感じた」などの感想を貰いました。

水戸市東部高齢者支援センターメンバー

今年度はこのメンバーで活動します！

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4月18日（日）、5月16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）
- 思い出カフェ【日時】2021年4月18日(日)、5月16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5月15日(土)、6月15日(火) 11:00～15:00【場所】下市イオンスタイル
- Tシャツアート展【日時】2021年5月4日(火)、5月5日（水）10:00～15:00【場所】「まるごとカフェ」軒下

＊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。

生活支援・よろず相談

支援センター劇場

「人生会議」ってなんなん？ の巻

主任介護支援専門員 峯島 みどり

生活支援・よろず相談

健康アドバイス

［相談］「慢性腎臓病」どんな病気？

「72歳男性からの相談。検診で2年続けて蛋白尿が陽性です。かかりつけの病院で、将来的に慢性腎臓病に注意が必要と言われました。食事に注意し、適度な運動をすすめられましたが、自覚症状は特になく、実感がわきません。慢性腎臓病ってどんな病気なのでしょうか？」

［アドバイス］

慢性腎臓病とは、腎臓の働きが慢性的に徐々に悪くなっていく病気です。原因は様々ですが、糖尿病や高血圧などの生活習慣病、メタボリックシンドロームが代表的です。日本では、成人の8人に1人が慢性腎臓病と推測され、新たな国民病と言われています。

初期は、自覚症状がないのが特徴で、むくみ、夜間の頻尿、疲労感、貧血などの症状が現れた時には、病気が進行している可能性が高いです。放置すると、人工透析が必要な状態となる事もあります。

早期発見のためには、定期的に検診（血液検査、尿検査）を受ける事が有効です。年1回は、健康診断で腎臓の機能をチェックしましょう。

予防は、生活習慣の改善が基本です。塩分、脂質を控えた食事の習慣、禁煙、ウォーキングなどの適度な運動で太り過ぎに注意することが大切です。腎臓にやさしい生活習慣へ少しずつ、出来る事から変えていきましょう。

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

☎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