水戸市東部高齢者支援センターだより

Vol.80
令和3年
12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

こたつでぬくぬくしたくなる季節になりましたね。テレビがお友達になっていませんか？一方通行のコミュニケーションでは脳が衰えてしまいます。東部高齢者支援センターでは、毎月第3日曜日の午後に『思い出カフェ』という自由にお話ができる場を設けています。気軽にお越し下さい。　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

丹野病院についてお聞きしました

丹野病院は、昭和52年に開院。40年以上にわたり地域に根づいた診療を続けています。

診療科は、内科、外科、整形外科、小児科、泌尿器科、リハビリテーション科、麻酔科と幅広く、夜間、休日の救急患者の受け入れも行っています。

内科には、睡眠障害外来を設置。睡眠に関する専門的な検査や診断を行っています。睡眠時無呼吸症候群という病名は、耳にした事がある方も多いと思います。睡眠障害をきたす病気は他にも様々あり、確定診断を行っている数少ない病院の一つです。

丹野英院長は、東京医科大卒業後、自治医科大学病院にてICU（集中治療室）での急性期医療に従事、人工肺や透析機器、人工呼吸器の開発、研究にも携わってきたそうです。

住所：水戸市酒門町4887
TEL：029-226-6555

その後、水戸医療センターにて麻酔科医として手術室部長を務め、平成26年に2代目院長として継承されました。

院長は、コロナ禍での診療について、いち早く遠隔外来やコロナとインフルエンザのドライブスルー検査の体制を作るなど「今は、とてもやりがいがある」と話されていました。趣味は、バイクでのツーリング、ゴルフだそうです。自然と触れ合うことが、常に多様な医療ニーズにこたえていく原動力になっているのかもしれません。

丹野院長からのワンポイントアドバイス
～嚥下外来について～

病気や加齢により、飲み込みがうまくできなくなった、むせる等の症状はありませんか？

丹野病院では、食べる、飲み込む機能である「嚥下」について医師、言語聴覚士、管理栄養士、看護師がチームとなり、総合的に評価する嚥下外来があります。

いつまでも安全に楽しく食べるために食事の際の姿勢や食べ方、食事の内容など多方面からサポートしリハビリテーションの方法も考えていきます。

※ 受診には、予約が必要です。電話でお問い合わせ下さい。

丹野（たんの） 英（まさる） 院長

誰でも参加OK ネットワーク

第67回　見える事例検討会

日時：令和3年11月1日（月）10:00～12:00
場所：まるごとカフェ
テーマ：「ゴミ屋敷になりつつあるKさんへの支援」

76歳女性。独居。ここ数年で物忘れが進行し、カギや健康保険証の紛失をしています。家の中は、埃まみれで、台所や浴槽も使っていないようでした。衣類も汚れていたり、膝の破れたズボンをはいたり、身なりにかまわなくなっています。きちんと食べられていないのか夏頃から痩せてきており心配です。介護保険の認定は受けていますが本人が「何も困っていないので」と、サービス利用には至っていません。

ですが、近所の人はゴミ出しを手伝っており、民生委員にも情報提供があります。かかりつけ医も、変化があるときにケアマネに報告してくれています。Kさんを取り巻く人たちが、できる範囲で見守りをしているようです。

そこで緊急時に備え、今後も見守りを強化し、本人の興味のあること探りながら介護保険サービスに繋いでいこうという結論が出ました。

認知機能が低下している状態でも、どうにか独り暮らしをしている方は沢山います。介護保険のサービスを利用しつつも、介護保険以外で本人を支える目が必要だと実感した事例でした。

誰でも参加OK ネットワーク

第68回　サポーター会議

日時：令和3年11月12日（金）15:00～16:30
場所：上大野市民センター
テーマ：「口腔ケアの基本の基本」
講師：歯科衛生士 秋山 孝子 氏

口の中や歯も健康でないと病気を招きます。うがいや歯磨き、唾液を出しやすくする体操、入れ歯の手入れや使い方など、口腔ケアの基本について実技や模型を使って、わかりやすく教えていただきました。介護に携わる家族や職員、ケアマネジャーから、これからの介護や支援の参考になったとの感想をいただきました。

ネットワーク

地域の活動紹介

第52回水戸市社会福祉大会
令和3年10月20日（水）場所：水戸プラザホテル

8年以上福祉の活動に携わってきた方（天野政幸さん、小川和子さん、菊池妙子さん、斎藤智一郎さん、品川雅夫さん、田村和久さん、平井まり子さん）の功績が表彰されました。浜田地区社協、天野政幸支部長からは「この機会に更なる水戸市の福祉の発展のために尽くしていきたい。」と力強く話されていました。

←浜田支部のみなさん

活動報告 ネットワーク

千波女性会

日時：令和3年11月10日（水）10:00～11:30
場所：千波市民センター

来年の干支作りをしました。2022年は寅年です。「寅のしま模様って、どんな感じだっけ？」と頭をひねらせながら、みなさまそれぞれ個性的なトラが出来上がりました。

よろず相談

「もしかして」と思ったら。

「最近、近所の高齢者の方の姿が全然見えません。同居の家族の怒鳴り声が聞こえたことがあり気になっています。」という相談。怒鳴る、必要な介護を受けさせない、なども虐待に該当します。もちろんこれだけでは判断できませんが、連絡をいただくことをきっかけに状況を確認していくことができます。「もしかして」と思ったらいつでもご相談ください。

社会福祉士　須賀川 優美

地域紹介

東部元気歴史散歩　電気事業を開始、能代に電気を灯す。－ 井坂（いさか） 直幹（なおもと） ⑨

能代にも電気を灯そうという計画はあったが実現されずにいた。そうした周囲の希望によって直幹は電気事業に乗り出した。町と連携し社内に電気部を設け、発電所建設にとりかかった。直幹は能代挽材時代から木材の屑を燃やした火力発電をし、工場内に配電していた。明治41年（1908）8月3日、能代港町の4分の1にあたる867戸に配電が始まった。明治44年（1911）には、200キロ発電機を設置、合わせて根室電気事業を開始した。さらに大正3年（1914）稚内に電気部を作り小坂電機を創立し、大正6年（1917）には電気部10周年記念式典が行われた。又直幹は経営者として当時としては、珍しい従業員のための福祉について進んだ考えがあった。働きやすくするために、生活、労働時間の短縮など大きな改革をした。労働組合の結成の奨励、女性の産後5週間の休暇、購買組合を組織、日用品の原価販売などを行った。

（能代時代の井坂直幹）

（つづく）

活動報告

認知症456（すごろく）

すずかけサロンと**中川学園調理技術専門学校**に招かれて、認知症456体験会を行いました。すずかけサロンでは笑顔ですごろくを楽しみ、専門学校の10代の学生さんたちからは「認知症を身近に感じた」「これから身内が認知症になっても優しく接したい」「ケアの方法や流れがなんとなくわかった」等の感想をいただきました。

456隊の日に参加してくださったご夫婦からは「ぜひ地域で活用したい」と体験会開催に向けた意気込みを感じました。

活動報告　ネットワーク

地域サロン

よつば会サロンにマスクケース作りの講師として参加させていただきました。久しぶりにみなさんと顔を合わせることができ、おしゃべりにも花が咲きました。

開運寺サロンでは直径10㎝を超える松ぼっくりを使ったクリスマスツリーを作りました。「でっかい松ぼっくりだね」と驚き、キラキラ飾りをつけながら鼻歌まじりで「メリークリスマス」です。

イベント案内

おしらせ

- **認知症456（すごろく）隊**【日時】2021年12月19日（日）1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12月19日（日）1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12月15日（水）1月15日（土）11:00～15:00

＊ 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。

＊センター便りのバックナンバーをご希望の方は支援センターへご連絡ください。

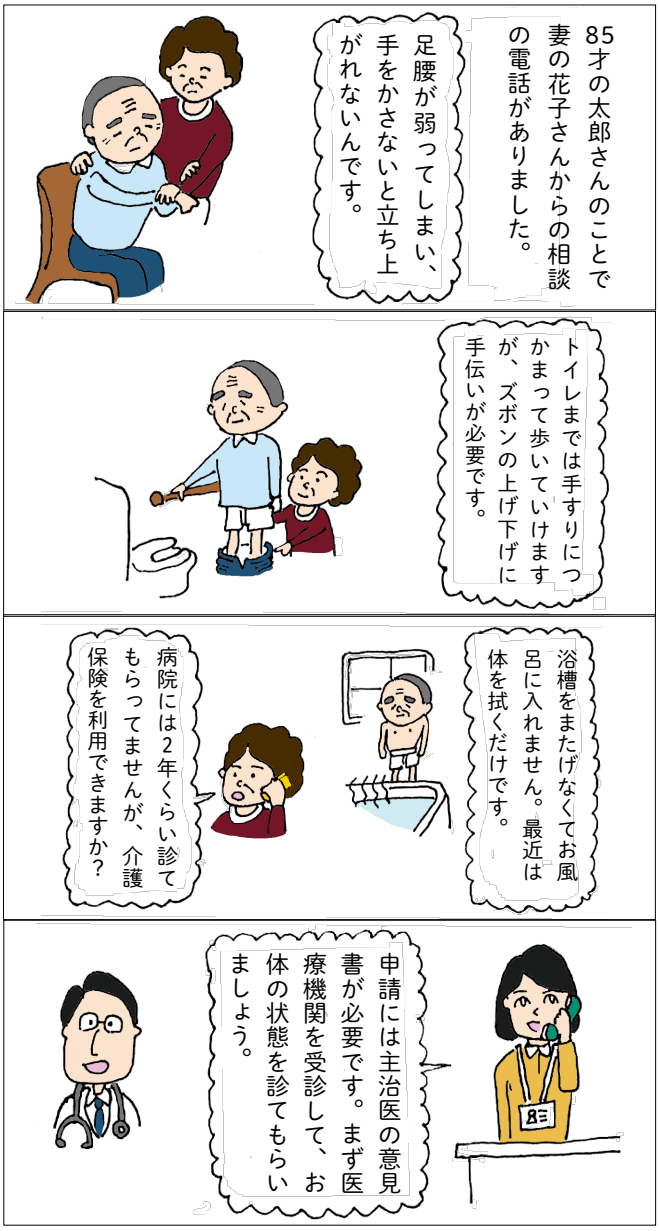
生活支援・よろず相談

支援センター劇場

東部高齢者支援センターあるある

「介護保険・介護認定を受けるには？」

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］ 冬は、心筋梗塞に注意

73歳男性からの相談。冬は、心筋梗塞などの心臓病に気をつけたほうが良いと聞きます。なぜでしょうか？

［アドバイス］ 心筋梗塞は、心臓に血液を送る血管が詰まり、心臓の一部が壊死する病気です。急に胸が苦しくなり、激しい痛みが襲ってきます。原因は動脈硬化の進行や血管内に血の塊ができることで引き起こされます。

おっしゃる通り心筋梗塞などの心疾患による死亡者数は冬に増加し、統計から1月は最も多いことがわかっています。

その理由として、暖かい室内から寒い部屋や屋外に移動する際の急激な血圧上昇が挙げられます。気温の変化がストレスとなり心臓への負担が増し心筋梗塞を起こしやすくなります。また、寒さで心臓の血管が過剰に収縮することも一因です。

寒い時期に心筋梗塞を防ぐためには、心臓に負担をかけない生活が大切です。① 暖かい部屋から浴室、トイレに行く時は上着を羽織る、靴下を履く等して身体を冷やさない ② 屋外に出る時は、コート、マフラー、手袋などで防寒 ③ 冬場は脱衣所と浴室を暖かくしておく ④ 風呂の温度は38～40℃と低めに設定 ⑤ 入浴前後や就寝前、起床時にコップ1杯の水分補給 ⑥ 入浴前の飲酒は避ける ⑦ 禁煙などです。ちょとした心掛けで危険を回避しましょう。

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