水戸市東部高齢者支援センターだより

Vol.81
令和4年
1月

私たちが相談をお受けします♪
NEW！

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　小沼知実　峯島みどり　永堀則雄

回覧

あけましておめでとうございます。東部地区には二つの民生委員児童委員協議会があります。民生委員の皆様には色んな場面で助けていただいております。これからもお互いに協力しながら誰もが住み慣れた地域で暮らし続けられるように、活動していきたいと思います。今年もよろしくお願い致します。

センター長　日高 友妃子

東部地区 民生委員児童委員協議会 のみなさん

撮影当日欠席：田村

千波地区 民生委員児童委員協議会 のみなさん

撮影当日欠席：市村・蔀

誰でも参加OK ネットワーク

第68回　見える事例検討会

日時：令和3年12月1日（水）10:00～12:00
場所：まるごとカフェ＆Zoom
テーマ：「物盗られ妄想のあるYさんの支援」

Yさんは、86歳女性。要介護1の認定があり、デイサービスに週3回楽しく通っています。しかし、雨戸を閉めて家から出てこない時もあります。数年前アルツハイマー型認知症の診断を受けていますが、治療はしていません。今言ったことは、３０分後には忘れてしまいます。体は元気で、掃除や洗濯はできますが、調理や入浴など十分にできないことも増えてきました。最近は近くに住む長男夫婦にお金を盗られたと言うようになってしまい、家族は困っています。

ケアマネさんは、認知症の治療をしたほうが良いと考えていますが、家族は本人に病気のことを話すのはかわいそうだという想いがあり、専門医への受診をためらっています。

本人は「自分は認知症なのかな?」と言う時があるそうです。家族にとって病気のことを伝えるのはつらいことですが、色んなことができなくなったり、物がなくなってしまったりして不安を抱えているのは本人です。ケアマネさんは、本人の想いを代弁する役割もあります。ご家族へその想いを伝えつつ、主治医との連携が大事ではないかという結論になりました。

誰でも参加OK ネットワーク

第69回　サポーター会議

日時：令和3年12月10日（金）15:00～16:30
場所：上大野市民センター
テーマ：1級葬祭ディレクターが語る近年の葬祭事情
講師：あんしん葬儀 橙縁社　高倉 直也氏

1級葬祭ディレクターの資格を持つ高倉さんからお話を伺いました。核家族化や高齢化、おひとり様の増える中、コロナの影響もあり、最近は、葬儀の簡略化、簡素化もすすみ、生前相談も増えているそうです。参加者からは、「あまり聞く事のない葬儀の話しが聞けて良かった」「自分や家族の事も考えてみたい」などの感想がありました。

よろず相談

伯父のお金の管理について…困った！

Aさん（84歳・独居）の甥から、「伯父が物忘れするようになり電気代の支払いを忘れて、電気が止められてしまった。お金の管理ができなくなっているようだ。こういう時何か手立てはありますか?」という相談がありました。

方法が2つあります。①ごく軽度の認知症等で契約をする意思が確認できる場合であれば、「日常生活自立支援制度」が利用できます。通帳や証書を預けて日常生活費の管理をしてもらいます。②判断能力が不十分であると「成年後見制度」を利用し、成年後見人が本人に代わって財産管理や利用契約等を行います。

人それぞれの状況により何が必要なのかは異なってきます。高齢者支援センターや権利擁護サポートセンター（029-309-5001）などが相談窓口になります。何か困ったときにはまずは私たちにご連絡ください。

社会福祉士　須賀川 優美

水戸が生んだ
明治の経済人

地域紹介

東部元気歴史散歩

社会や国益のため働きぬく。 － 井坂 直幹（いさか なおもと） ⑩

直幹の短歌に「つつしみて身をつつましく貯え(たくわえ)し宝を人に施すぞ良き」がある。これも福沢諭吉に学んだ貯えの精神からの影響である。その他に、文政12年（1829）よりある貧民や孤児救済の組織で感恩講と言うのがあり、直幹はこれに自ら理事長になって救済に当たった。又直幹がなくなった大正10年（1921）から昭和43年（1968）までの47年間、井坂奨学会をつくり修学困難な学生二百数十名が援助を受けたという。自分の会社だけでなく地域の人達の事を考え、社会や国の利益のために事を考えて働きぬいた。家庭人としての直幹はどうであったろうか。妻を「梅子さん」と呼び、仕事で家を離れた時は必ず便りを書いた。これは福沢諭吉の家で見たことや体験したことが見についていた為という。直幹は派手な交際を好まなかったが、弓、短歌を通して社員や町の人たちと心を通わせたという。

（井坂家の人々）

（つづく）

ネットワーク

第11回ケアマネカフェ

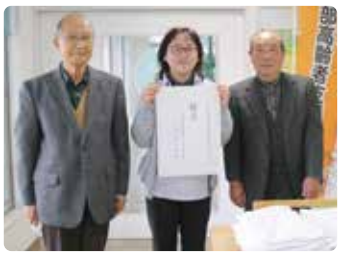
日時：令和3年12月3日（金）15:00～16:30
場所：まるごとカフェ

男性ケアマネジャーに集まっていただき、現在のケアマネ事情について、これからの働き方について意見交換をしました。「大変な仕事ではあるが、やりがいのある仕事である。これからはケアマネの素晴らしさを発信していきたい。」と熱い言葉をいただきました。

ネットワーク

浜田高齢者クラブ

浜田地区高齢者クラブ連合会様より、100枚の雑巾をいただきました。皆様の温かいお心が伝わりました。



活動報告

地域サロン・交流会

千波ふれあい交流会・ふるさと千波生涯学習・よつば会サロン・開運寺サロンに参加し新年の干支つくりをしました。

イベント案内

おしらせ

- 認知症456（すごろく）隊【日時】2021年1月16日（日）2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）
- 思い出カフェ【日時】2022年1月16日(日)
  2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】2022年1月15日(土) 2月15日(火) 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

「おしえてケアマネジャーさん！」

A子さん（82歳　要支援2）からの相談。糖尿病があり、医師から運動をするように勧められました。膝が痛いので散歩ができずに困っています。運動ってどうしたらいいですか？

私が答えます！

ツクイ・サンフォレスト水戸
主任介護支援専門員　福田 卓也

【チェックポイント！】

歩く以外にも座ったままや寝た状態でも行える運動もあります。まずはご自身でどのように運動をしていくと長続きできるかを考えてみましょう。

【アドバイス】

他人から勧められた事は意欲が伴わず長続きしない原因になってしまうかもしれません。まずはどのような形で運動に取り組みたいかをご自身で決めて、手段ややり方が分からない場合は高齢者支援センター・ケアマネジャーなどに聞いてみましょう。

ご自身が通う「デイサービス」や「デイケア」、リハビリ専門職が自宅に来てくれる「訪問リハビリ」、水戸市で行なっている「介護予防教室」などを提案してくれるかもしれません。環境面で課題がある時は、福祉用具などを使いながら行なうのも良いですね。

運動は無理なく継続する事が一番だと思います。まずはご自分に適した「運動」を見つけましょう。

生活支援・よろず相談

健康アドバイス

［相談］ 私、ぎっくり腰恐怖症です。

75歳女性からの相談。ここ1年の間にぎっくり腰を2回しました。最近では、「また起きたらどうしよう」と心配で、ぎっくり腰恐怖症といった感じです。心配や不安も腰には、悪いと聞きました。予防法は、ありますか？

［アドバイス］ 突然の強烈な痛みを起こす「ぎっくり腰」。医学的には、「急性腰痛」と言います。物を持ち上げようとした時や腰をねじるなどの動作で起こることが多いですが、痛みの原因は様々で、筋肉や骨、背骨の周りの軟骨、椎間板のトラブルや、ストレスなどの精神的要因もあると言われています。

発症時の痛みを思い出すと、相談者の方の様に「また起きたら・・」と心配になる方は、多いと思います。痛みに対する不安がストレスとなり、痛みを和らげるための脳の働きが鈍くなること（神経伝達物質ドーパミン不足）で痛みがひどくなる場合があります。又、心配のあまり、腰をいたわり過ぎて運動不足となり、筋力が衰え、再発する可能性もあります。

予防には、①前かがみの姿勢など無理な姿勢をとらない、②肥満を防ぎ、腰への負担を減らす、③適度な運動を行う、④ストレスを軽減する事を心掛けましょう。痛みは、徐々に軽減し1ヶ月程度で完治しますので、「ぎっくり腰になっても徐々に治る、大丈夫」と思う気持ちも大切です。

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