水戸市東部高齢者支援センターだより

Vol.84
令和4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　峯島みどり　五十嵐真弓　小沼知実　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7年が経ちました。これからも皆様から相談しやすい支援センターであるように精進してまいります。時々、ご挨拶に地域を周っておりますので、気軽にお声かけ下さいね。

センター長　**日高 友妃子**

知って得するホームドクターのお話し

仲本内科クリニックについてお聞きしました

仲本内科クリニックは、糖尿病を中心とする内科のクリニックです。

院長の仲本信也医師は、慶応大学医学部卒業後水戸赤十字病院で2年間研修。平成8年より再び同院で糖尿病専門医として勤務後、平成15年に渋井町に開業されました。

クリニックでは、患者さんが上手に糖尿病と付き合い、自己管理ができるよう診療と共に、糖尿病療養指導士の資格を持つナースによる指導、相談を実施しています。

糖尿病は、「食事の効果が運動に比べて数倍なので、食事に注意することが大切。カロリーよりも血糖値が上がりやすい食品などを知ってほしい。」と話されていました。

糖分の多い飲み物は、お菓子に比べ血糖値が急激に上がるので、特に注意が必要なため、待合室の自動販売機は、糖分抜きのお茶とお水のみの販売と、徹底されていました。

院長が糖尿病専門医になった理由の一つは、「話をするのが嫌いではなかったから」だそうです。患者さんと対話をしながら、一人一人の病状に即した治療を導き出す、「寄り添う」医療を実践されています。

院長は、東京葛飾出身。水戸について、「最初は、よそ者に冷たいと感じたが、一度仲間になると優しさがあり、離れがたくなってしまった」そうです。

趣味はゴルフ。茨城の大きな空とおいしい空気のもと存分に楽しんでいるそうです。

仲本院長からのワンポイントアドバイス！

食について「気にする」ことが大切です。これからは、100年生きる時代です。昔は、歳をとれば「好きな物を食べていいよ」と言えましたが、今は、健康に生きるために、食べたい物を自分の身体に負担とならないように食べることが大事です。例えば、お酒が飲みたいので甘い物は控える。油を控えるのなら、揚げ物だけでなく、肉や魚に含まれる脂にも注意する事等が大切です。

仲本 信也 院長

仲本内科クリニック 住所：水戸市渋井町248-2　TEL：029-300-2022

誰でも参加OK　ネットワーク

第70回 見える事例検討会

日時：令和4年3月1日（火）10:00～12:00
場所：まるごとカフェ＆オンライン
テーマ：「車の運転をやめてほしいAさんへの支援」

一人暮らしの75歳男性。兄弟とは疎遠で支援してくれる方はいません。要介護1の認定があり、週2回ヘルパー利用、週3回デイサービスに通所しながら暮らしています。自宅は足の踏み場もなく、洗濯機やお風呂も壊れていました。物忘れもあり、銀行のカードの暗証番号を忘れて再発行を繰り返しています。

Aさんは普段買い物や通院に車の運転をしていますが、最近免許の更新で、認知機能検査に問題ありと判断されました。公安委員会から診断書を提出するように通知も届いています。ケアマネが運転している様子を確認すると、かなり低速で走行しており、駐車場では何度も何度も切り返す様子がありました。

ケアマネさんがこれを機に運転をやめてもらいたいと話をしても、「わかってる」としか言わず、なかなか承知してくれないためどうしたらよいか悩んでいました。運転免許を返納すると、様々な困りごとが出てきます。買い物や通院、銀行にはどうやっていくか、介護保険だけでは賄えない部分もあります。『車に乗れなくなっても暮らしやすい地域』になるよう、みんなで考えていかなくてはならない、と感じた事例でした。

活動紹介

だれでも食堂　in　若宮団地

3月19日（土）の昼どき、集会場の「だれでも食堂」に住民の方がたが集まってきました。オープンまでのあいだ、住民同士やスタッフとの交流を楽しみます。この日のメニューは本格キーマカレー、1食200円（18歳未満無料）120食があっという間に売り切れました。

食堂を主催する「**NPO法人つながる茨城**」の代表を務める坂場さんは、人と人とのつながる場の必要性を感じて令和2年の7月食堂をオープンしました。

食材となる米や野菜は寄付で賄われ、シェフやスタッフは幅広い年齢層のボランティアの皆さん（メンバー18人）です。現状コロナ禍のため会食はせずテイクアウトのお弁当のみです。　楽しみに毎月来てくれる顔なじみも増えて、つながりを実感しているそうです。（次回4月16日（土）11：30～）

よろず相談

後見人は保証人になれない？

Q　私の叔父の話なのですが、判断能力があるうちにと任意後見制度というもので後見人をお願いしました。その後外出中に倒れ入院となり、本人の判断能力が衰えてしまいました。入院時の手続きは後見人がしてくれたのですが、「保証人は親族のどなたかにお願いしたい」と言われました。後見人は保証人になってくれないのですか？

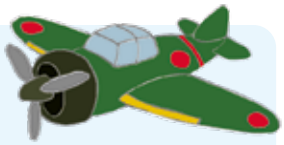
A　後見人は保証人や身元引受人にはなれません。後見人は「保証人が必要になった時には家族に声をかけなければならない」というルールがあります。

後見人は本人の「自分らしく、安心・安全な生活」のために様々な権限を持ちますが、何でもできる存在ではありません。全てお任せしたい気持ちもあるでしょうが、後見人ができることとできないことを事前に知っておくことが必要です。

「もしものことで話を聞いてほしい」など、気になることがありましたら高齢者支援センターまでご相談ください。

社会福祉士 小沼 知実

Sさんと Yさんに聞いた　～ 私の昔の話 ～



『大切なお米』

私が子どものころ、戦争中のことです。家は農家でお米を作っていました。戦争中で食べるものがあまりない時代です。兵隊さんが来て、家の中を物色し、米があると持っていかれてしまうのです。

私には兄弟が沢山いました。両親は、囲炉裏（いろり）を掘って、その中に米俵ごと入れ畳をかぶせたり、さつまいもを掘り起こした後に米俵ごと埋めたりして見つからないようにして、家族が食べる分のお米を確保したのです。しかし、雨が続くと畑に埋めたお米はダメになってしまいます。大変な時代でした。今はこんなにおいしい物を手軽に食べられて幸せです。（Sさん85才・女性）

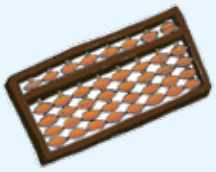
『そろばん教室』

私が子どものころ、戦争直後のことです。6号国道沿いにある、八文字学園がある所でそろばん教室が始まりました。

私はその1期生でした。板の間にゴザを敷いてその上に座り、机とは言えないような板の上でそろばんを習っていました。使っていたのは、5玉のそろばんで、先生が大きなそろばんを使って指の使い方・数え方を教えてくれました。

近所の子供はみんな習っていたのですよ。すごく楽しかった思い出です。

（Yさん76才女性）



誰でも参加OK　ネットワーク

第71回 サポーター会議

日時：令和4年3月10日（木）15:00～16:30

オンライン「もしもシートを活用してみよう」

もしもシートが完成し1年が経ちました。今回は、活用してみての感想やケアマネジャーさんの意思決定支援について事例の紹介、話し合いをしました。

実際、もしもシートを利用者さんと一緒に書き込んだケアマネジャーさんからは、「普段の関わりでは、聞けない事、わからなかった事が、シートを使うことで確認できた」という感想が聞かれました。もしもシートの項目にある延命治療について、わかりやすく説明してほしい等の意見もいただき、今後の課題もあげられました。

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！

おしらせ

- **認知症456（すごろく）隊**【日時】2022年4月17日（日）5月22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4月17日（日）5月22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4月15日（金）5月15日（日）11:00～15:00
  【場所】下市イオン

＊ 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

生活支援・よろず相談

「おしえてケアマネジャーさん！」

A子さんの息子さんからの相談（88歳・女性 要介護2）

母は、もともと歩行にふらつきがあったが、体調を崩したのをきっかけに歩けなくなってしまいました。母と二人暮らしの父も高齢のため介護が難しいのですが、どうしたら良いでしょうか。

私が答えます！

小規模多機能型居宅介護
セントケア水戸千波
介護支援専門員　**佐々木 知子**

【チェックポイント！】

入浴やトイレ等にも介助が必要な状態と思われますが、主な介護者である旦那様の体調や体力に不安はありませんか？

ご家族も共倒れにならず、無理なく家での生活が続けられるようにしていきましょう。

【アドバイス】

体調に波があり、定期的な通所サービス利用に不安がある場合は訪問サービスへの切り替えが柔軟にできると良いでしょう。旦那様の体調不良時等、緊急時にも備えておきましょう。

小規模多機能型居宅介護は、通い・訪問・泊まりを柔軟に組み合わせることで臨機応変に生活を支えられるのが特徴です。退院直後で身体の状況が不安定なときや、介護者の方も高齢で体調に不安がある場合等に便利です。より「その人らしい」生活を続けていけるよう、ケアマネジャーとして精一杯お手伝いいたします。

生活支援・よろず相談

健康アドバイス

『心地よい眠りを手に入れよう』

［相談］ 81歳男性。以前に比べると最近ぐっすり眠れません。夜中にトイレに起きるとしばらく眠れませんし、朝の目覚めも早く、睡眠時間が少ないのでは？と心配です。睡眠薬を飲んだ方が良いのでしょうか？

［アドバイス］ 若い頃に比べて眠りが短くなった、浅くなったと感じる方は、多いと思います。これは睡眠に関係の深い神経やホルモン分泌が、加齢とともに変化することに関係しています。

相談者の方の様に、朝早く目覚めてしまう時の対策に朝の光を避ける方法があります。
朝の光は、体内時計を調整し、朝型の体をつくるのに効果的です。そのため朝早く目覚めて困る場合は、朝の光を避けることが大切です。

夜中に起きてしまう方は、就寝時間を遅くする、眠くなってから寝床に入ることをおすすめします。高齢者は、眠くなるタイミングが若い頃より1時間～1時間半早まる傾向があり、早く就寝しがちです。質の良い睡眠の為の就寝時間は、午後10時半以降とされています。

又、昼寝は、なるべく避け、どうしても眠い時は、30分以内にしましょう。

睡眠時間が短くても、日中、元気で過ごすことができれば特に心配ありません。ただし、体調不良が続くようであれば、主治医に相談してみて下さいね。

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