水戸市東部高齢者支援センターだより

Vol.85
令和4年
5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

新緑が綺麗な季節になりましたね。まだまだ新型コロナウイルスの終息は見えていませんが、感染対策をしながら、少人数で集える機会が増えるといいなと思っています。コロナだから・・・とあきらめない気持ちで前に進んでいきたいですね。

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

さかと内科・胃腸科クリニックについてお聞きしました

さかと内科・胃腸科クリニックは、平成6年2月に酒門町に開院。

鈴木卓爾（たくじ）院長は、医師であった父の姿をみて自分も医学の道を目指し、独協医科大学医学部卒業後大学病院、関連病院での診療に携わり、その後クリニックを開院されました。

さかと内科・胃腸科クリニックは、消化器系疾患、生活習慣病を中心に診療をされ、特に胃・大腸内視鏡検査については、年間600例以上の実績があります。

内視鏡検査は、大きな病院や人間ドックなどで行うイメージがあるかと思いますが、開院以来、積極的に内視鏡検査を実施。病気の早期発見、治療につながる医療を続けています。

院長は、「皆さんの健康を守りたい。癌を早期に発見、救える命を救いたい」と話していました。

月曜から土曜日まで診療をされ、多忙な生活を送られていますが、時々は、旅行やゴルフで息抜きをされているそうです。

鈴木院長からのワンポイントアドバイス！
～健康管理について～

自覚症状があったら早めに受診をしてください。仕事が多忙だったり、自営業の方は、自分の身体を後回しにしがちです。

健診を受けて、精密検査が必要になっても、受診をしない人が多いように思います。早めの医療機関受診、治療が大切です。

鈴木 卓爾（たくじ） 院長

さかと内科・胃腸科クリニック　住所：水戸市酒門町263　TEL：029-247-3375

誰でも参加OK ネットワーク

第71回 見える事例検討会

日時：令和4年4月1日（金）10:00～12:00
場所：まるごとカフェ＆オンライン
テーマ：「ゆっくりここで暮らしたいAさん」

Aさん（89歳、要介護1）は15年前に一人息子に先立たれ一人暮らし。

足腰の痛みは「治らないから」と病院には行かず、デイサービスもお休み中。難聴のため電話連絡できません。デイサービスでは現在、お弁当を週2回届けて安否確認していますが、お休みが長引けば、配達できなくなってしまいます。ケアマネジャーは、昔ながらの農村地帯で、密接な近所付き合いや田畑作業中の人の見守りがあると考えていましたが、隣家も遠く周辺には人の姿もなく、どのような体制ができるか悩んでいました。

マップによって明らかになった近所の店やお裾分けし合うご近所さん、市内に住む孫息子など、今あるインフォーマルな支援者の存在を活用しつつ、その隙間を補うため介護保険などフォーマルサービスを併用した支援体制の再構築を検討することがアクションプランとなりました。

併せて徐々に活動性が低下していることをふまえて受診や、キーパーソンとなる孫息子との連携が提案され、Aさんのゆっくりした暮らしが続くことを願いました。

活動報告

「VR（バーチャルリアリティ）体験会」

日時：令和4年3月24日（木）14:00～16:00
場所：上大野市民センター
テーマ：「もし自分がその立場だったら、一体何を感じ、どのようの思うのか」

今回のVR体験は、90歳の方の視点で救急搬送される体験をしたり、介護職の視点に立って実際に起きた事例を疑似体験をする内容でした。

VRのゴーグルとヘッドフォンを付けると、360°Cの映像の中に自分が入り込み、本当に自分がそこにいるかのような錯覚に陥ります。

参加された皆様からは、「看取りについて考えさせられた。この体験をして改めて、本人の意見を一番に大切にしてあげなくてはいけないと感じた。」「今まで子どもたちと、これまでの人生について話をしたことが無かった、仕事・好きな事・大事にしていることなど、これから話をする場を作ってみたいと思う。特に死について話すのはまだ早いと思っていたが、元気な段階から話題にしておくことが必要だと考え直した。」などの意見をいただき、VRという最新の機材を使ってとても貴重で、学びの多い体験会となりました。

よろず相談

ほんとにあった！　まさか？自分が・・

「緊急でお金が必要になった、すぐ返すから150万だけ貸して欲しい」と息子から電話がありました。

「そりゃあ大変だ」と急いで準備していたら、友人から「もう一度息子に確認してからにした方がいいよ」と言われ、息子に電話すると「そんなこと言ってない」とのことでした。

その後、警察に通報し詐欺だと確信。何の疑いもなくお金を用意してしまいました。

みなさん、「自分はトラブルにあわない」と思っていませんか。実際に被害にあった方のほとんどが自分は大丈夫と思っていたらしいです。どんな場面でも一度冷静になり、まずは誰かに相談しましょう。

社会福祉士 永堀 則雄

誰でも参加OK　ネットワーク

第72回 サポーター会議

日時：令和4年4月11日（月）15:00～16:30
場所：上大野市民センター＆オンライン
テーマ：「身寄りなし問題」

今回のサポ会では医療関係者・ケアマネジャー・薬剤師・訪問介護・福祉用具専門相談員・遺品整理士・生前整理士・1級葬祭ディレクター・生活支援コーディネーター・特養相談員などの多職種の方々に参加していただきました。

近年、独居高齢者や家族が疎遠である「身寄り」がない方、家族はいるが関わりの薄い方などが増えてきています。日々の相談業務や医療関係においても現在の社会は「身寄り」があることを前提とした社会となっており困ることが多々あります。

今後「身寄り」がないことが第2のスタンダードになるのを認識し、このような会議の中で顔が見られる関係を築き、地域共同体機能を高めていかなければならないとの話になりました。

また急遽自分の意思表示ができなくなる場合を見据え、日頃からもしもの時の決めごとはしておかなければならないとの意見も出ました。

ネットワーク

第12回ケアマネカフェ交流会

日時：令和4年3月30日（水）15:00～16:30
場所：オンライン　参加者：東部圏域のケアマネジャー
タイトル：勉強会　訪問介護サービスについて

「0コード」訪問介護ケアレジデンス水戸　伊藤正氏・本多愛弥氏
「定期巡回随時対応型訪問看護・介護」定期巡回ステーションけやき　大和田智代氏

訪問介護（ヘルパーさん）サービスを上手く利用することによって、利用者さんの自立を支え住み慣れた自宅での暮らしが可能になります。

今回は訪問介護を提供している事業所さんから短時間の多様な訪問サービスについて、その内容や活用法についてお話を伺いました。参加者の皆さんからはケアマネジメントのスキルアップに役立つとの感想をいただきました。

Hさんに聞いた 水戸の昔の話

『映画館デート』

昭和33年、私が26歳のころの話です。当時、水戸市内には水浜（すいひん）電車という路面電車が走っていました。他に交通手段がなかったので、いつも電車は混みあっていました。

あの頃のデートといえば映画鑑賞。今の県立図書館の裏の方に『オデオン座』という洋画を専門に扱う映画館がありました。

彼女に誘われて『若草物語』を観に行きました。帰りに食べたふじ食堂のカレーライスは確か一皿30円くらいだったと思います。今でも彼女（亡き妻）との時間は、笑みがこぼれる素敵な思い出です。　（Hさん89歳男性）

←本5丁目のSカーブを走る水浜電車（現在の本町2丁目）

おしらせ

- **認知症456（すごろく）隊**【日時】2022年5月22日（日）6月19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5月22日（日）6月19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5月15日（日）6月15日（水）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！」

《県外に住む娘さんからの相談》

父は78歳で一人暮らしです。半年前にガンの診断を受けて要介護2の認定を受けました。友人や近所の方たちと交流を楽しんできたので、できるだけ長く自宅で暮らしたいと話しています。本人の希望をかなえるため、体調の変化に対応できるようにしておくにはどうしたらいいでしょうか

チェック！

聖孝園千波居宅介護支援センター
介護支援専門員　**石田 純子**

- **病気について、お父様とどれくらいお話をされていますか？**
- **身の回りの事は自分でできますか？**
- **ご家族や他にも協力してくれそうな方たちはいますか？**

【アドバイス】

病気について主治医の先生とよく話をして、これから先どのような治療をしていくのかを考えていくことが必要です。痛みをおさえる方法などもあり、先生や看護師さんたちに家に来てもらって、最期の時まで家で暮らすことは可能です。

身体を動かすことが大変になってしまっても、福祉用具や訪問のサービスを利用できます。

娘さんは県外にお住まいですが、他にも協力できる方たちはいますか？ 病気と共にお父様がどのような生活を送りたいのか、皆さんの思いをケアマネジャーに伝えてください。その思いに寄り添えるよう支援いたします。

生活支援・よろず相談

健康アドバイス

『病気じゃないのに足がむくむ』

［相談］ 85歳女性。1年ぐらい前から、家事で日中動き回っていると、夕方には、足のむくみがひどくなります。かかりつけの先生には、むくむ様な病気はない、と言われました。何かむくみを良くする方法はありますか？

［アドバイス］ 病気による足のむくみではなく、生活習慣によって起きる足のむくみを慢性下肢浮腫といいます。長時間座り続けたり、立ち続ける、歩く速度がゆっくりでふくらはぎの筋肉をしっかり動かしていない、などでむくみが起こります。

特に高齢者の方は、一つ一つの動作に時間がかかり、長時間立ちっぱなしになる事で下肢の血流が滞り、むくみを引き起こします。相談者の方も家事を行うため、無意識に長時間立っている状態は、ありませんか？ むくみの原因になっているかもしれません。

むくみが進行して足がパンパンに腫れあがってくると強い痛みや、皮膚潰瘍（皮膚のただれや水分が出てくる）を起こすこともあります。悪化するとやっかいな慢性下肢浮腫ですが、ちょっとした心がけで予防できます。

椅子に座る時は、足を垂らさず、椅子や台に乗せる（お尻と同じ高さまで上げる）。同じ姿勢が続いてしまう時は、定期的に足首を動かしたり、かかとの上げ下げをする。市販の着圧ソックスを日中履くのも効果的です。日頃から注意して予防したいですね。

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