# 水戸市東部高齢者支援センター

だより

私たちが相談をお受けします♪

Vol. **88** 令和4年

**8**<sub>月</sub>











永堀則2

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

五十嵐直戸

,

沼知実 永堀則

暑い日が続いていますね。皆さんお元気でしょうか? 毎年、「暑すぎて運動する機会が減り、足腰が弱ってしまった。」「転んで怪我をしてしまい家事ができない。」等の相談を受けることがあります。座ってもできる体操、シルバーリハビリ体操等普段の生活に取り入れてみてはいかがでしょうか? 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

## 柳橋整形外科医院 についてお聞きしました

柳橋整形外科医院は、昭和46年初代院長が、 水戸赤十字病院にて産婦人科医、形成外科医とし て勤務後、柳橋整形外科医院を城東5丁目に開院 されました。

2代目の柳橋俊秀院長は、東京医科大学医学部卒業後、整形外科に入局。脊椎疾患を専門として、伊豆大島、上高地の診療所、沖縄等、日本各地で診療にあたり、2001年より水戸赤十字病院に勤務となりその後、柳橋整形外科医院を継承されました。

院長は、「地域のホームドクターとして、お年寄りをはじめ地域の方の味方となり、親身に話しを聞いてアドバイスできる医師でありたい」と話されています。

東京医科大学の建学の精神である「自主自学」 を大切にされ、自ら学び、行動し続け、整形外 科に限らず地域に根差した診察を実践しています。



水戸市城東5丁目8-31 TEL: 029-225-4819

診察室前の廊下では、患者さん達が自主的にリハビリをされている姿が印象的です。院長の明るく気さくな人柄が院内を和やかにし、辛いリハビリも楽しく取り組める雰囲気があります。

院長のもう一つの姿は、ミュージシャン。沖縄 勤務中に沖縄民謡と出会い、現在は、医師と沖縄 系ミュージシャンの二足のわらじで活躍されていま す。院長の奏でる三線の音色と「ハイサイ グスー ヨー(皆さんこんにちは)」「ガンジュウ ヤミセー ガ?(お元気ですか?)」の沖縄ことばが重なれば、 すぐに元気になってしまいそうです。

# 柳橋俊秀 院長からのワンポイントアドバイス! ~整形外科疾患について~

整形外科は、筋肉・関節・骨などの運動器疾患です。痛くて動かさないと、逆に動かなくなるという負のスパイラルに陥りやすいです。「痛くても動かす」ことが大切です。但し危険な痛みもあるので、必ず主治医に確認して下さい。



## 第11回 知っておきたい医療知識「その人らしさを支える在宅医療とは」

日時: 令和4年7月6日(水) 15:00~16:30

場所:上大野市民センター

講師: 在宅医療支援事業所 サポートクリニックみと院長 齊藤 基 先生対談「~ その人らしさを支える医師とケアマネジャーの実践 ~」 介護支援センターつむぎ 主任介護支援専門員 山中 千佳子氏



齊藤 基先生

病院に通うのが困難な状況になったとき、病院ではなく住み慣れた自宅でおだやかに療養したいと望んだとき、信頼できるお医者さんがきてくれたらこれほど心強いことはありません。

自宅では、病院では見えなかったその人自身とその家族の生活、これまでの暮らしや生き様、友人や地域との関りなどその人を取り巻く環境が一人一人違ってきます。

病院勤務医を経て訪問診療専門クリニックを開院された齊藤先生と、山中ケアマネジャーが担当した実践事例を通して、最期までその人らしく暮らすための在宅医療とは何か、支援するとはどういうことなのか、についてご講義いただきました。

先生は初回診察時に「楽しみはなんですか。どう したいですか?」と問いかけます。 本人のやりたいことがあれば「主人公は本人だから好きにさせてあげたい」とできる限りの医療的フォローをしながら、患者さんのささやかな願いを叶えたり、ご褒美を用意したりして患者さんを喜ばせてくださったそうです。

「訪問診療医が行くことによってなんらかのプラスになりたい」と話され、患者さんを前にした山中ケアマネジャーとのやりとりは、阿吽の呼吸が聞こえてくるようでした。

山中ケアマネは、家族から「齊藤先生に診ていただいて本当に良かった」と何度も耳にして、在宅療養の要となる医師の役割の大きさを再認識したと話していました。

もしも、家で療養することになった時に齊藤先生 のような訪問診療医がいることを知っていれば安心 ですね。



←各テーブルをわまり、
交流を深めました。





よろず相談

## 言動にイライラして怒鳴ってしまう・・・(心理的虐待)

認知症の症状が出始めている方の奥様から、「何 度説明しても分からないし暴言吐かれるから本当にイ ライラする」とお話がありました。

その方は家と外を何回も往復して落ち着かず、奥様も心配な気持ちからつい口調が強くなり言い合いになってしまう様子がありました。

怒鳴る・罵るといった"言葉のみ"であっても『心 理的虐待』にあたる場合もあります。とはいっても日 頃から親身に介護しているご家族には想像以上の負 担があるかと思います。そうした困難を少しでも減らしていくために介護保険サービスや自費サービスを利用するなど、さまざまな選択肢があります。

『怒りたくないけど、どうしたらいいか分からない』 『家族と話し合っても解決策が浮かばない』など、悩 みやお困りごとがありましたら是非高齢者 支援センターまでご相談ください。

社会福祉士 小沼 知実



#### 長崎の原爆の話 (東台在住 Mさん89歳)

昭和20年、8月9日、私は当時12歳で長崎に住んでました。あの日、朝から空襲警報が鳴って学校を休んでいましたが、警報が止まったので、みんなは学校に行ったようです。私はもうすぐお昼だしと、さぼってそのまま家にいたんです。

その後、原爆が投下されました。一瞬光ったと思った次の瞬間には辺り一帯ががれきの山でした。爆風で家は傾き、家々はみんな燃えていました。私は、姉と一緒に火の海の中、防空壕を渡り歩き何とか小学校までたどり着きました。全身やけどを負った人達は、水を飲みたいと訴えています。私は割れたお茶碗を拾って、とてもきれいとはいえない水ですが、その人に飲ませてあげました。とても美味しそうに飲んでいました。数分後その人は息絶え

たのです。そんな人達が大勢いま した。

私は背後から原爆の光を受けたようで、ひじのあたりの火傷がひどかったです。 そこに水疱ができて中にはボウフラがわいていました。それでも治療はしてもらえません。ほんの少しの綿球に赤チンキを付けて消毒をしてもらう程度です。

爆心から500 mの所に学校はあり、その辺りは 跡形もなく、同級生たちはみんな死んでしまいまし た。私はあの時学校をさぼったことで助かったの でした。

あんなにひどい状況であったのに、今もこうして 生きていられることは本当に奇跡だと思います。

地域紹介 活動報告

#### ネットワーク 活動報告

## ケアマネ Café 交流会

日時: 令和4年6月29日(水) 15:00~16:30

場所:まるごとカフェ

テーマ:「栄養アセスメントのポイント」

講師:認定栄養ケア・ステーション やまぶき

管理栄養士 櫻井 栄子氏

高齢になると「食生活」における低 栄養や脱水がしばしば課題となります。

栄養士ならではの視点から、人の生 命線となる栄養について、栄養管理の 基礎知識と配食サービスの活用法など





ケアマネジャーの支援のポイントについて学びました。

### 西大野地区のサロン

日時:令和4年6月23日(木)10:00~12:00

場所: 西大野区民館

西大野地区は、周 りに田んぼが広がり、 涼しい風が気持ちよく 吹き抜けます。以前 は地域の交流が盛ん



でしたが、時代と共に集まる機会が少なくなっていました。そんな中、区民館が新しくなったのをきっかけに「また集まろうよ!」という声があがり、西大野地区の女性たちで歩く会をすることにしたそうです。6月からは暑くなってきたので、区民館で集まることになりました。支援センターもおじゃまして、一緒に折り紙を折りながら、おしゃべりをして、楽しいひと時を過ごしました。

イベント案内

## おしらせ

- 認知症456(すごろく)体験会【日時】2022年8月21日(日)、9月18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8月21日(日)、 9月18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8月15日(月)、9月15日(木)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

#### 「おしえてケアマネジャーさん!」

《娘さんからの相談》

85歳の父は、母と二人暮らしをしています。数年前から認知症を発症し、物忘れや意欲低下がみられ、ここ半年は着替えやお風呂も拒否しています。なんとかお風呂に入って清潔に過ごしてもらいたいのですが、なにか方法はありますか?

今回答えて下さる「ケアマネ」は …

ケアプランルーム タカギカフェ 高木 明博 ケアマネジャー



#### 【チェック!】

- ☆なぜお風呂に入りたくないのか理由を聞いたり、 本人の気持ちを想像してみる。
- ☆どのような援助があれば、お風呂に入りやすくなるかを考える。
- ☆ご本人の希望に耳を傾けて介護する側の考え方 を押し付けない。

【アドバイス】 認知症は、記憶・思考・学習・理解・ 判断力など脳の機能が失われてゆくため、症状と して、生活動作に支障をきたすようになります。

入浴を拒んだりするのは「わからない」ことへの 感情の反動と想像でき、「おっくう」「面倒」とい う言葉は入浴にともなう動作が辛いのかもしれま せん。浴室を安全な環境に整えたり、介助者の適 切な手助けによって入り易くなります。

デイサービスや、地域にあるいきいき交流センターのお風呂など自宅以外であれば、気分も変わり、楽しむ気持ちになれそうです。「お風呂に入りたい」という気持ちが大事です。

#### 健康アドバイス

#### 『毎日のケアで水虫を防ごう』

#### 「相談」

83歳女性からの相談。外反母趾で右足の親指 と人差し指が重なり、変形しています。重なってい る部分の痒みがあり皮膚科で水虫といわれ、塗り 薬で治りましたが、痛くて、痒くて、歩くのも大変で した。水虫の予防方法は、ありますか?

#### 「アドバイス]

水虫の原因は、カビの一種である白癬菌です。 夏場は、特に増殖しやすく、相談者の方の様に足 の指に変形などがあると、皮膚が密着して蒸れや すく、水虫になりやすい状態といえます。

白癬菌は、床やバスマットなど様々な所に存在しますが、足に付着してから感染までには、12時間~24時間かかり、それまでに対処をすれば感染を防げます。毎日お風呂で洗い流すのが理想ですが、足だけでも洗う、乾いたタオルでぬぐうだけでもほとんどの菌は落ちます。

治療は、主に抗真菌薬を塗りますが、最低でも 4週間以上、完治には、3~6ヶ月治療が必要で す。薬をやめてしまうと再発の可能性もあるので、 根気よく治療を続ける事が大切です。

足の水虫は、放置すると爪に感染し、爪白癬となることがあります。爪が厚く変形したり、ぽろぽろ崩れたりして、靴が履きにくく、歩行も不安定となり転倒のリスクも高まります。水虫は、早めの治療と日々のケアが大切ですね。

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

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



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

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。