水戸市東部高齢者支援センターだより

Vol.90
令和4年
10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

年々秋が秋らしくなく、まだまだ暑いと感じる日が増えましたね。しかし、気温の差は大きくなっています。朝晩は一枚羽織るなど調整するといいですね。実りの秋・スポーツの秋・読書の秋。色んな秋がありますが、体調を整え、秋を楽しみましょう！

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

石井外科内科医院 についてお聞きしました

昭和50年4月、当時は辺り一面に畑が広がる千波町に入院病床を備えた石井外科内科医院が開院しました。近くに医療機関がなかったためにここに病院を建ててほしいと地元の方に請われての開院だったそうです。

初代院長（現理事長）の石井隆志先生は、「家庭医となって困っている方の相談にのりたい」「来院された方が、ひとまずほっとして、満足して帰れるようにしよう」との理念を、スタッフ全員と共有しつつ、小児から高齢者まで、幅広い年齢層の患者さんの診療所として地域に根差した医療を実践してこられました。

平成22年、2代目院長に就任された慎子（ちかこ）先生は、医師になろうと考えていなかったけれど理系女子だった高校生のときに教師から「君は医者になるんだろう」と投げかけられ、医院という環境の中で育ってきたことや、身近に医師であるお父様の姿をみていたことから、やはり医師を目指すことになったのだとか。順天堂大学医学部を卒業後、順天堂大学病院等を経て、25年ほど前に水戸に戻られ令和3年まで自身の医院と水府病院の内科を兼務していました。

水戸市千波町1386
TEL: 029-243-0121

慎子先生の優しい語り口と聞き上手なところもあって、ついつい話し込んでしまう患者さんも多く、他の患者さんを待たせてしまうことが課題だそうですが、患者さんの話をよく聞いてくれる医師が身近にいるのはとてもありがたいことですね。

＼ 石井慎子（ちかこ） 院長からのワンポイントアドバイス！ ／

コロナ禍を経験し、体を動かすことや深呼吸に笑うこと、会話をすることの重要性が明らかになりました。手始めに気軽にできるラジオ体操やテレビ体操などがおすすめです。体の不調を感じたら受診することをお勧めします。検査データによる原因と病気の特定、問診では生活習慣等について聞き取り、患者さん自身がセルフケアできるよう具体的なアドバイスを伝えています。

前列中央が石井隆志理事長、前列左から2番目 石井慎子院長

誰でも参加OK ネットワーク

第76回 見える事例検討会

日時：令和4年9月1日（木）10:00～12:00
場所：まるごとカフェ＆オンライン
「家族に迷惑をかけたくないAさんの支援」

Aさん79才・要介護2。独り暮らしを続けていましたが、膝の痛みと認知症から、身の回りの事が思う様にできずサービス開始。市内に住む息子さんは転倒や火の不始末を心配しAさんに注意を促しますが、本人は「大丈夫できるから」「一人で外出したい」と思っています。認知症の進行に加え難聴もあり意思疎通が難しいAさんに対し、時々強い口調になってしまう息子さん。ケアマネジャーさんは、本人と家族の関係性の悪化を心配していました。

アクションプランは、認知症の理解。医療専門職から認知症について家族へ説明してもらうこと、認知症カフェに参加し、介護をする家族同士で悩みや苦労を分かち合ってもらう事が提案されました。本人の「一人で外出したい」気持ちに対しては、近所で行われている地域サロンへ誘ってみることになりました。

検討を続ける中で、ケアマネジャーさんが本人の気持ちを聞き出し、息子さんとの懸け橋になっている姿がわかり、会場からは引き続き頑張ってほしいとエールが寄せられました。

←オンライン参加のみなさま

誰でも参加OK ネットワーク

第77回 東部高齢者支援センターサポーター会議

日時：令和4年9月12日（月）15:00～16:30
場所：上大野市民センター＆ZOOM
テーマ：～身寄りがあってもなくても、安心して暮らせる地域を目指して～
「教えて民生委員さん！」
講師：水戸市民生委員児童委員連合協議会会長　菊地 則行様
水戸市千波地区民生委員児童委員協議会副会長　髙野 鈴子様

今回のサポーター会議は、民生委員のお二人から実際の活動内容や現状の課題、どんな時に連携を取ればいいのかなどお話を伺いました。地域の身近な相談役である民生委員さんはとても頼りになる存在です。今回参加した福祉や医療の専門職の皆さんも、連携することの大切さを感じたと感想をいただきました。お互いがどんなことをしている人なのかを知ることで、こんな時はあの人に相談しよう！と思える輪が広がり、安心して暮らせる地域ができるのではないでしょうか。

よろず相談

消費者トラブル　～送り付け商法にご注意！～

Q.高齢で一人暮らしの母から、「先日突然知らない業者から電話がかかってきて今なら格安で海産物のセットが購入できると勧誘を受けた」という話を聞きました。そんなことってあるのですか？
A.高齢者を狙った電話勧誘による「送り付け商法」です。注文もしないのに代金引き換えなどで送られてくるのです。必要がないと思ったら、きっぱり断り、すぐに電話を切りましょう。また、名前や住所などの個人情報を知らせることは危険です。聞かれても答えないようにしましょう。相談は水戸市消費生活センター（029-226-4194）、または水戸市東部高齢者支援センターへ

社会福祉士 永堀 則雄

夏の思い出（78歳女性）

昭和28年、私が小学校4年生ごろの話です。その頃、五町矢場には、堤防ができたばかりで、子供たちはみんなそこでよく遊んでいました。

桜川の水は澄んでいて、ハゼがたくさん泳いでいるのが見えるのです。

私たちは、はだしで川に入って、手を川の中に入れると指と指の間にハゼが入ってくるというほどたくさんいたのです。ハゼを瓶に入れて家に持ち帰り、母親に「お母さん、これ天ぷらにして！」というと「何でこんな生臭いの持ってくるの！」と怒られてしまったことをよく覚えています。それでも、あの時の水遊びの思い出はとても楽しい思い出として私の中に残っています。

活動報告

よつば会サロン

日時：令和4年8月29日（火）10:00～11:30
場所：千波市民センター 会議室
「簡単きれい好印象メイクセミナー」

花王グループ・カスタマーマーケティング（株）のご協力で、いつまでもいくつになっても綺麗でいるためのスキンケアとメイクポイントを教えていただきました。すぐにできる内容ばかりなので、参加者の皆さんから早速試してみます、との感想がきかれました。

ますます若々しくなりそうですね。

活動報告

認知症サポーター養成講座

日時：令和4年9月13日（火）13:30～15:00
場所：城東市民センター

9月は茨城県認知症を知る月間です。この日は城東地区の保健推進委員のみなさまが認知症サポーター養成講座に参加してくださいました。

「サポーター養成講座を受講したことで、認知症の方やご家族のサポートや対応のポイントを学べた！とても勉強になった。」「今後、地域で支えあう心構えができた」などの感想をいただきました。

生活支援・よろず相談　誰でも参加OK

思い出カフェ

日時：令和4年9月18日（日）13:30～15:30
場所：まるごとカフェ

毎月第3日曜日に吉沼町にある「まるごとカフェ」で開催しています。

この日は台風が接近する中、秋の香りがするモンブランを食べながら、思い思いのおしゃべりに花が咲いていました。また介護OBのご家族や専門職のボランティアの方、認知症地域支援推進委員もいます。ちょっとした相談やおしゃべりの場になっています。興味がある方、ご参加お待ちしています。

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10月16日（日）、11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10月16日（日）、11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10月15日（土）、11月15日（火）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流行状況により、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！」

『かかりつけ病院の医療ソーシャルワーカーからの相談』

86歳の女性。慢性腎不全や心不全などの病気があります。自分の体調の変化に気づかずに、悪化してから受診すると入院が必要になり、入退院を繰り返していますがご本人も家族も自宅療養を希望しています。介護保険サービスを利用して医療面のフォローをお願いします。

今回答えて下さる「ケアマネ」は…

セントケア水戸
鈴木 美千代（主任ケアマネジャー）

【チェック！】

☆悪化を繰り返すことで心臓・腎臓機能の低下が進行して、生活の質の低下につながります。

☆慢性腎不全や心不全などは、日常の生活管理も大切になります。日々の健康管理や介護、在宅生活について幅広く相談やケアを受けられる体制を整えましょう。

【アドバイス】

医師の指示や連携のもと、自宅に看護師などが訪問する「訪問看護」サービスがあります。ご本人や家族の希望や状況に応じて自宅療養を支えます。① 健康状態の観察 ② 介護者への支援 ③ 服薬管理、処置など医療的ケア ④ 食事や栄養管理、入浴介助などの日常生活の看護 ⑤ リハビリ ⑥ 体調悪化時等に24時間の緊急対応、等住み慣れた自宅で最期まで暮らすためにほかの在宅サービスとも連携して在宅療養を支えます。

健康アドバイス

『本当の血圧は、いったいどれ？』

【相談】82歳女性の方。去年から降圧剤を飲み始めました。自宅でも血圧測定をするようにすすめられ測定していますが、測定のたびに血圧の値が変わります。どれが本当の血圧なのでしょか？

【アドバイス】「血圧の値が測るたびに違う」「朝120だったのに、歩いてここに来たら150に上がっている。何で？」と値が気になる方も多いと思います。

血圧は、常に変動しているので一定ではありません。値が変化するのは自然なことで、どれも本当の血圧ですが、血圧が高い状態が続くと血管が硬くなり動脈硬化が進行します。

脳卒中や心筋梗塞、認知症予防のためには低い値で過ごすことが大切です。

自分の血圧が高いかどうか調べるには、毎日できるだけ同じ時間、同じ環境で測定し、平均値を出すことが大切です。自宅で測定する際は、起床後1時間以内と就寝前の2回測定するのが良いとされています。

自宅ではリラックスしているので、少し低めの値になる傾向がありますが、自宅での値の方が病院等より高い値の方もいます。仕事中や昼間動いている時だけ高くなることもあり、病院では正常値ということもあります。自分で測定することで、隠れた高血圧が見つかる可能性もあるということです。

常に変動している血圧。まずは気楽に毎日測定をしてみましょう。

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