水戸市東部高齢者支援センターだより

Vol.92
令和4年
12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

あっという間に師走になりましたね。コロナと共に暮らす日常にも慣れてきたところでしょうか？ 様々な行事も感染対策をしながらではありますが再開されつつあります。怖がり過ぎず、日常を楽しめるといいですね。

センター長　**日高 友紀子**

活動報告

第12回　知っておきたい医療知識　「今さら聞けない あんなこと・こんなこと」

日時：令和4年10月25日（火）14:00～15:30
場所：上大野市民センター ホール
テーマ：「腹部症状の対応について」～便秘と下痢を中心に～
講師：水戸中央病院 院長 大河内 信弘 先生

高齢者に多い腹部症状の対応について、特に便秘を中心にお話しいただきました。

腸と脳は密接に関連しており、直腸に便が溜まると大脳に指令がいき、便意を感じますが、加齢に伴う腸管神経の減少で便意を感じにくかったり、骨盤底筋の低下、運動不足、食事量の低下なども要因となって、便秘症の患者さんは増える傾向です。

動脈硬化が進んでいると排便時のいきみで収縮期血圧が２８０程度まで上昇するといわれており、脳卒中や心臓疾患の引き金となるということで注意が必要ということでした。

便秘薬については酸化マグネシウム製剤や刺激性便秘薬について説明がありました。

長期に刺激性便秘薬を内服していると腸管壁の神経が破壊されやすく、かえって便秘がひどくなる、酸化マグネシウム製剤は高マグネシウム血症など引き起こす可能性があるとの説明に、「帰ってからしっかり薬を確認したい」という参加者の声もありました。とてもわかりやすく、穏やかな語り口の先生のお話しに、参加者からは「大河内先生の外来に受診したい」「便秘の話しをここまで詳しく聞けてよかった」等と感想がありました。今度は、下痢についてもお話を伺いたいですね。

誰でも参加OK ネットワーク

第78回 見える事例検討会

日時：令和4年11月1日（火）10:00～12:00
場所：まるごとカフェ
「夫からの暴力に悩むAさんの支援」

Aさんは、末期がんと診断され一時は寝たきりに近い状態になりましたが、化学療法によって徐々に回復し、訪問看護や通所リハビリを利用して在宅療養をしています。

数か月前、ケアマネジャーはAさんから、夫からの暴力を受けていると告白されました。大声で怒鳴る蹴る、生活費も夫が握っており支払いが滞り不信感を募らせながらも、誰にも相談できずにいたようです。Aさんは「夫と離れたい」といい、ケアマネジャーは状況を確認しながら、DV相談窓口や、自立生活に向けた情報提供と、関係機関との連携を図ってきました。検討会では、今後何をどのようにしていけばいいのか、マップを確認しながら課題を整理し、明日からのアクションプランについて話し合いました。

※ 見える事例マッピング

1. 緊急時に安全に避難できる体制作り（夫不在のところで話し合う機会を作る）
2. ペットの愛犬と離れなければならないときに備えて、愛犬の居場所の確保について情報収集。
3. 本人が気持ちを整理して語れるような環境をつくる。

Aさんの身の安全を確保し、意思決定支援のため上記3点が提案されました。

活動報告

わかみや庵

日時：令和4年11月8日（火）13:30～15:00
場所：若宮団地集会所

今年4月から始まったわかみや庵ですが、参加された方から「今月も旗が立っていたから来ました」「毎月楽しみにしている」等嬉しいお言葉を頂くようになり、おかげさまで月を追うごとにたくさんの方にご参加頂いています。

11月は㈱ヤマシタと共催にて「歩行分析体験」を実施しました。スマートフォンで歩行姿を撮影し、歩行点数と転倒リスク評価を解析してもらいました。

転倒しない歩き方や一人ひとりに合ったおすすめの運動トレーニングも紹介してもらい、体験した方は熱心に聞き入っていました。

よろず相談

年金があるはずなのにお金がない？（経済的虐待）

Q. 同じ町内に住むおじいさんが「お金がなくてごはんもろくに食べていない」と言っていました。息子さんと二人暮らしで、以前は仕事もしていて年金もあるはずなのですが、心配です。もしかして虐待なのでは？

A. 高齢者の通帳やカードを、本人に代わって家族が管理するということは今でも多くの家庭で行われています。しかし、預金者である本人の意思や利益に反して現預金や年金を使い込む・勝手に管理すると、それは高齢者に対する「経済的虐待」に該当する行為です。

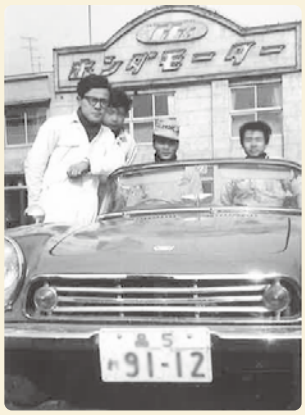
超高齢社会の今、家族による経済的虐待の件数が増えており、社会問題のひとつとなっています。近隣との付き合いが少なく、家庭内で様々な問題を抱え込みがちです。心配なことがある時は高齢者支援センターに相談ください。

社会福祉士 永堀 則雄

私の昔の話

私は中学を卒業してすぐ、市内のホンダで働き始めました。私が3歳の頃に戦争が終結したということもあり、母親だけで育てられた子供がとても多かった時代です。同級生たちは進学する人は少なく、私の職場には同期が5人いました。仕事は朝8時から始まり、暗くなったら終わりにしようというアバウトな感じでした。

最初はバイクの修理の仕事をしていたので、部品の名前を覚えるのにとても苦労しました。昼食には、近くでかけうどん（1杯25円くらい）を食べたり、牛乳屋さんで売っているクリームパンやジャムパン（1個10円くらい）を食べていました。お給料が手取りで月2700円の時代です。高価な物は買えませんでした。



※ 昭和38年会社の前で

そんななか自転車での通勤は大変だろうと親がバイク（ホンダ ドリーム：羽のマーク）を買ってくれ、とても嬉しかったのを思い出します。

みんなから羨ましがられ、友人を乗せて日光まで旅行に行ったことは、なんとも懐かしい思い出です。

（西大野在住Ｏさん80歳）

活動報告

認知症サポーター養成講座

日時：令和4年10月26日（水）13:30～15:00
場所：竹隈市民センター

今回は、浜田地区保健推進員の皆様を対象に認知症サポーター養成講座を開催しました。

この講座を受けた後に、実際に認知症のご本人の気持ちを聞いて下さった方がいました。

「何度も同じ話をしている自覚は自分にはないんだよ。」「相手を傷つけないように接してほしい。」「話題を変えるように持って行ってほしい。」等色々話してくださったそうです。率直に本人に聞いてみることで、本人の気持ちがよくわかりましたとの感想を伺いました。

誰でも参加OK　ネットワーク

第79回 サポーター会議

日時：令和4年11月10日（木）15:00～16:30
場所：上大野市民センター ホール
テーマ：「エンディングノートについて～意思決定支援～」
講師：（株）ＩＦＰ 代表取締役 芝間美喜夫先生

今年度のサポーター会議は、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ということで、様々な制度や社会資源について学んできました。どの回でも、本人の意向が大事、本人の意思決定支援をしていく必要があるという話になりました。そこで今回は、自分の希望を伝えるエンディングノートについてご講演いただきました。

参加者からは「終活中なので参考になった」「早速保険のことも確認しておこうと思う」などの感想があり、自分事にして考えることができたようです。

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12月18日（日）、2023年1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12月18日（日）、2023年1月22日（日）13:30～15:30
- **イオン何でも介護相談会**【日時】2022年12月15日（木）、2023年1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！

障害者サービスを利用中のAさん（64歳）からの相談

視覚障害により身体障害者手帳を持っています。週2回ヘルパーさんに掃除と調理を手伝ってもらい自宅で暮らしています。

担当の計画相談員から65歳になると介護保険制度が優先なので、切り替えになると言われました。どのような手続きが必要ですか。今まで同じサービスを利用できますか？

今回答えて下さる「ケアマネ」は …

居宅介護支援センター 紫雲
鎌田 クニ子 主任介護支援専門員

【チェックポイント】

☆介護保険申請手続きは65歳の誕生日を迎える60日前からできます。障害福祉サービスから継続利用の方は90日前からの申請が可能です。

☆介護保険に移行すると利用料の自己負担が発生します。

☆障害福祉サービスに相当する介護保険サービスがある場合には介護保険サービスを優先して利用することになります。介護保険サービスに相当するものがない時は、継続して障害福祉サービスを利用します。

【アドバイス】

介護保険サービスに移行する前に、担当の計画相談員から、介護給付サービスや継続可能な障害福祉サービスについてきちんと説明を受けましょう。相談支援事業所が、移行の手続きを調整してくれます。

生活支援・よろず相談

健康アドバイス

冬に気をつけたい『かくれ脱水』

［相談］ 81歳女性の娘様からの相談。母は膝が悪く、夜トイレに起きるのが大変です。冬場になると特に億劫になる様で、夕方から水分を控えています。かくれ脱水という事を聞いたことがあり、水分不足にならないか心配になります。かくれ脱水ってどういうものですか？

［アドバイス］

かくれ脱水は体の水分が減少し、脱水症になる手前の状態で、症状らしい症状がないのが特徴です。高齢者は水分を蓄えるための筋肉量の減少、加齢による腎機能の低下などから、かくれ脱水になりやすい身体といえます。普段から疲れやすく、食事以外に水分を摂らない様な方は要注意です。

夏同様、冬も脱水症対策は大切です。冬は、水分摂取の機会が減ることや湿度の低下、暖房による空気の乾燥などにより体内から水分が失われやすい環境にあります。

冬場でも1日2000～2500mlの水分は必要です。３食きちんと食事を摂れば約1000mlの水分は食事から摂れます。残りの1000～1500mlを飲料から摂るように心掛けて下さい。

飲料は、カフェインが含まれる物は、水分補給にならないと控える方もいるかもしれませんが、飲んだ後もトイレの回数が増えない方はコーヒー、紅茶、緑茶などでも大丈夫です。人は、カフェインによる耐性を作りやすいので、飲み慣れている方は温かい緑茶なども水分補給として考えて下さい。

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