水戸市東部高齢者支援センターだより

Vol.95
令和5年
3月
回覧

＼ 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

少しずつ春めいて来ましたね。訪問に周っていると、地域の皆さんが千波湖や那珂川の堤防などお散歩されている姿をよく見かけるようになりました。寒暖の差が激しいので、体調には十分気を付けつつ、春を楽しみましょう。　センター長 日高 友紀子

活動報告

地域の実情把握

東部高齢者支援センターでは、地域の実情を知ることと、支援を要する高齢者を把握する目的で、地域を周っています。

東部地区には、一人暮らしの方が3359名いらっしゃいます。

地域を周っていると、80歳90歳を超えても元気な方にたくさんお会いすることがありますが、中には、ちょうど困っていたところだという方もいます。

しばらく姿が見えないと思っていた方が、自宅で倒れたまま亡くなっていたり、倒れているのが見えていても鍵を誰も持っていなくて中に入れないということが現実としてありました。

一人暮らしでも安心して暮らしていくために、やっておくこと、できること、地域を周ってみて皆さんからのお話を聞いて感じたことをまとめてみました。

① 近所とのお付き合いを大切に！

（お互いに安否確認し合える仲を日頃から作っておこう！）

② 緊急連絡先を誰かに伝えておこう！

（合鍵を誰かに持っておいてもらう）

③ 社会資源を知っておこう！

（民生委員、配食サービス、在宅安全見守りシステムなど）

自分のことじゃなくてもいいです、ちょっと近所の人が気になるということでもいいので、心配な方がいたら、東部高齢者支援センターにご連絡下さい。

これからも東部高齢者支援センターは地域を周って皆さんの声を聴いていきたいと思いますのでよろしくお願いします。

東部地区単身高齢者世帯（住民票上）

城東小学校区	864世帯
浜田小学校区	1,162世帯
上大野小学校区	171世帯
千波小学校区	1,162世帯

活動報告 ネットワーク

見える事例検討会

日時：令和5年2月1日（水）10:00～12:00
場所：まるごとカフェ 子育て支援センター

一人暮らしのAさんは、ここ数年間“お腹が痛い”という状態が続き、いくつもの病院で検査を受けましたが、原因はわからず、食欲も生活意欲も低下していました。

家の中で過ごす時間が長くなるにつれ、孤独感が深まり寂しさを口にすることもありました。

ケアマネジャーはAさんの訴えに耳を傾け、本人の困りごとの解決のため介護保険サービスを提案しますが、一度は納得するものの利用に至らず、本音がわからないと悩んでいました。

今年になり腹痛は精神的な病気からなる疼痛症だと診断され、これからのAさんの支援について検討しました。Aさんが《痛みに支配されない生活》を送るため、まずは、本人に寄り添いながら支援すること、そして支援者間で情報共有を図りつつそれぞれの立場で寄り添った支援をするというアクションプランとなりました。

活動報告

わかみや庵

日時：令和5年2月9日（木）13:30～15:00
場所：若宮団地集会所

2月のわかみや庵ではクオール（株）SFC薬局城東中央店の薬局長（兼）管理薬剤師の石川恵子さんが参加し、花粉症の話や薬の話、在宅医療についての話を聞きました。毎月1回、顔を合わせての何気ないおしゃべり会です。若宮団地のみなさま是非お寄りください。

石川 恵子さん

誰でも参加OK 活動報告

みんなのカフェ

日時：令和5年2月11日（土）13:30～15:30
場所：千波市民センター

2月のみんなのカフェは、ご近所の方が多く参加してくださいました。「近所にいるのになかなか会わなかったね。」「こうやってお話できると嬉しいね。」などの声が聞かれました。セントケア水戸千波でいつも行っているという『ごぼう体操』を皆で行いました。なかなかハードですが、皆さんしっかり体を動かせていました。

誰でも参加OK 活動報告

思い出カフェ

日時：令和5年2月19日（日）13:30～15:30
場所：まるごとカフェ（吉沼町）

2月の思い出カフェは、昔懐かしの歌を歌うことから始め、それぞれのテーブルでおしゃべりしたり、折り紙にチャレンジしたり、ひとしきり盛り上がったところで、みんな一緒に体操や脳トレをやってみました。体も心もぽかぽかな時間になりました。

これまで思い出カフェには、毎月採れたて野菜が届いていました。

提供してくださったのは吉沼町在住の山崎 巌さんです。

事情により今月で最後になります。これまでのご協力感謝いたします。ありがとうございました！！

山崎 巌さん

私の昔の話　『 スキーの想い出 』

私は新潟にうまれ育ちました。国鉄勤務だったので、あちこちに転勤しましたが、茨城は雪も少なく子供たちにとっても住みやすい環境だと思い、家を建てました。

私の特技はスキー。職場で選手になったほどです。小学校の時は、遊びといえばスキーで毎日のように滑っていました。スキーの板は、桜の木で作り、ろうを塗って滑るようにしました。一度、着物のしわを伸ばすコテという道具でろうを塗っていたら、ひどくおふくろに怒られてしまいました。

あの頃は山頂まで行くのに、リフトなどはなく、ロープに掴まって上まで引っ張ってもらうという方法でした。

春先は日差しが強く、雪に反射して目が赤くなり涙が止まらなくなる"雪目"になってしまいます。

そんな時は、お袋が近所で養殖していた"ヤツメウナギ"をさばいて、囲炉裏で焼いてくれました。脂がのっていて目にもいいんだそうです。普通のウナギのような美味しさはありませんが、おふくろの優しさを感じたことを思い出しました。

（94歳 男性 Hさんのお話）

よろず相談

悪質な勧誘に注意！

ケアマネジャーからの情報です。ヘルパーが認知症のある利用者さんの家に訪問すると、新聞店からの粗品があり、不審に思って確認すると来年の2024年1月からの契約書がありました。前日に息子さんが来訪していた際にも新聞勧誘があり、断っていたにも関わらず、一人でいる時に再度訪問し契約していたようです。また、本人が記入した契約書にも不審な点があり、第三者が記入した可能性もありました。

ケアマネジャーが解約のため新聞店に連絡し確認すると、契約は販売店でなく委託業者がやっていることだから分からないという返答だったそうです。

今回のように突然の訪問で契約した場合や、広告等で安価な価格のみを示しておきながら実際には正当な理由がないのに高額な料金を請求された場合は「クーリングオフ」といって契約を破棄することができます。クーリングオフは契約を破棄する旨を書面にして販売店などに通知します。

このような制度はあっても、認知症や高齢で手続きが難しいということも考えられます。そうした場合は水戸市消費生活センター（029-226-4194）にて相談や交渉の手伝いをしてくれますので、ぜひご相談ください。

社会福祉士 小沼 知実

おしらせ

- **認知症456（すごろく）体験会**【日時】2023年3月19日（日）、4月16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】2023年3月19日（日）、4月16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】2023年3月15日（水）、4月15日（土）11:00～15:00
  【場所】**下市イオン**
- **柳堤荘おはなし会**【日時】2023年3月28日（火）13:30～15:00
  【場所】いきいき交流センター柳堤荘

＊ 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

※お詫びと訂正：2月号みんなのカフェ記事で間違いがありました。
毎週第2土曜日ではなく、毎月第2土曜日となります。
改めてお詫び申し上げます。

施設に入りたいのですが・・

施設にもいろいろな種類があります。今回は、「特別養護老人ホーム」と呼ばれる施設について聞いてみました。

①「どのような人が入れますか?」

特別養護老人ホームという名の通り、特別に介護（養護）が必要な高齢者のための施設です。「特別な事情」がない場合、要介護3以上の介護認定を受けた高齢者が入所します。

その特別な事情とは、特例入所要件と呼ばれるもので、4つあります。一人暮らし・重度の認知症・知的障害者や精神疾患・虐待のケースにあたり、この場合は要介護1または2の方でも入所できます。

②「料金は?」

介護度にもよりますが月額14万円～15万円（食費・部屋代込み）です。なお、所得の状況により食費と居住費の減免制度があります。

③「介護老人福祉施設と特別養護老人ホームの名称の違いとは?」

同じ老人ホームなのに、呼び名が二つあるのは不思議ですよね。実は根拠となる法律の違いによるものです。「介護老人福祉施設」は介護保険法、「特別養護老人ホーム 」は、老人福祉法による呼び名です。

今回答えてくれたのは、介護老人福祉施設 ユーアイの家統括施設長 **藤澤 康彦**さんです。

ユーアイの家では「自分らしさを最後まで」の理念に基づき、人生の最後の瞬間まで介護をさせていただいています。

健康アドバイス

「帯状疱疹と水ぼうそう」

［相談］ 82歳男性からの相談。帯状疱疹は、水ぼうそうと同じウイルスで起こると聞きました。水ぼうそうと同じく、人に感染することがあるのでしょうか?かなり痛いようですが、予防策はありますか?

［アドバイス］ 帯状疱疹と水ぼうそうは同じウイルスが原因の病気です。水ぼうそうは、1週間ほどで治る病気ですが、ウイルスは、そのまま体内の神経節に何十年も潜み続けます。成人のおよそ9割がこのウイルスを持っていると推測され、加齢や疲労、ストレスなどによって免疫力が低下すると、ウイルスが再び目覚め、帯状疱疹が発症します。

周囲の人に帯状疱疹がうつることはありませんが、水ぼうそうにかかったことがない人へ、水ぼうそうとして感染する可能性はあります。

帯状疱疹は、皮膚のピリピリとした痛みが初期症状でその後、発疹、水ほうが形成されます。体の左右どちらかの神経に沿って現れるのも特徴です。

皮膚症状が治った後も痛みや感覚異常が数ヶ月から数年にわたって続く事があります。

高齢者や皮膚症状が重症だった方は、特に痛みが長引くといわれています。

予防ですが、免疫力が低下してウイルスが猛威をふるわないように、規則正しい生活、ストレスをためないことが大切です。50歳以上の方は、ワクチン接種による予防も可能です。発症したら早めに治療することが重症化を防ぐために大切です。

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