水戸市東部高齢者支援センターだより

Vol.94
令和5年
2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

寒さが増してきましたね。今年はコロナだけでなくインフルエンザも流行しています。基本的な感染対策（手洗い・うがい・マスク）を徹底して寒い冬を乗り越えましょう。そして、こたつに入ったきりにならずに、たまに体を動かして筋力低下も予防しましょう。　センター長 **日高 友紀子**

活動報告　ネットワーク

見える事例検討会・東部ネットワーク会議（TNK）合同企画

日時：令和5年1月11日（水）14:00～16:00
場所：まるごとカフェ・オンライン（zoom）
参加者：31名

地域包括ケアシステムとは、高齢者が住み慣れた地域で最期まで自分らしい生活を送ることができるよう、地域全体でサポートするというもので、東部高齢者支援センターの活動もその中のひとつとして位置づけられています。

東部地区にどのような課題があるのか、不足しているものは何か、を探る活動をしています。

見える事例検討会では、月に1度地域の支援困難事例について、多職種が参加して意見や質問によって問題点を浮き彫りにし、その根っこにある課題を見出し、解決のアクションプランを検討します。

東部ネットワーク会議（以下TNK）では解決の糸口を探るために地域の方や多職種で学んだり、話し合ったりしながら解決策を練っていきます。

令和４年　東部地域の課題としてあがったこと

① 連携しやすい多職種間ネットワークがあるといいね⇒顔が見えて相談しやすい地域になろう！
② 介護サービス事業所のスキル向上⇒質の高い介護サービスが受けられる地域になろう！
③ 認知症の正しい知識の普及啓発が必要⇒認知症の方に優しい地域になろう！

1年間の事例を振り返り、最後のグループワークでは個人で、事業所で、地域全体でできることは何か？を話し合いました。残念ながら時間切れとなり、今後の具体的な活動の検討は次回へ持越しとなりました。

見え検もＴＮＫもどなたでも参加できます。東部地区のみなさんも一緒に活動してみませんか？

誰でも参加OK 活動報告

『みんなのカフェ』はじまりました！

日時：令和5年1月14日（土）13:30～15:30
（毎週第2土曜日の13:30～15:30）
場所：千波市民センター
主催：セントケア水戸千波
共催：水戸市東部高齢者支援センター

東部高齢者支援センターでは、毎月第3日曜日の午後に『思い出カフェ』という認知症カフェ（認知症の方や認知症の心配のある方を抱えるご家族のための相談会・交流の場）を開催しています。

今年度は、延べ153名が来店しました。しかし、場所が吉沼町ということで、千波地区の方からは「遠くてなかなか行きたくても行けない」という声がありました。

そこで、千波地区にある事業所、セントケア水戸千波の協力で、『みんなのカフェ』（地域の皆様の交流と相談の場）ができました！

体調や物忘れの心配など、看護師・薬剤師・理学療法士・東部高齢者支援センターの職員も参加しているので、様々な相談に応じられます。

簡単な体操やストレッチなども行っています。皆さん、ちょっと足を運んでみませんか？

誰でも参加OK 活動報告

思い出カフェ

日時：令和5年1月22日（日）13:30～15:30
場所：まるごとカフェ（吉沼町）

みなさんでコーヒーを飲みながら甘いお菓子を食べ、日常の出来事などの会話を楽しみます。

12月には「ふじさわ康彦と桑本バンド」の2人がゲストに来てくれて、昭和メロディやクリスマスソングで思い出カフェを盛り上げてくれました。

1月の開催では沖縄系音楽ユニット「フユーナー・ハーフ」さんの演奏で南国の雰囲気に、井上文代さんのジャズのリズムで大人な空間にひたりました。

参加した方から「やっぱり音楽っていいね、幸せな気分になれる」という感想をいただきました。

いちごのブッセ

ふじさわ 康彦と桑本バンド

フユーナー・ハーフ さん

井上 文代さん

よろず相談

もしかしたら 自分が・・・

Q. 高齢者の詐欺被害が後を絶たず深刻な状態です。詐欺被害にあわないようにするにはどうしたらよいのでしょうか？

A. 詐欺にあわないための3つのポイント！

1. 普段から家族や友人と詐欺についての話をする。
（どんな詐欺があるか知っておくこと）
2. 高齢者の周囲の人がこまめに様子を確認する。
（周囲の見守りの目が大事）
3. 常に留守番電話にしておく。
（何かあったらまず相談すること）

自分は大丈夫と思わず、「もしかしたら自分が詐欺にあうかもしれない」の気持ちを常に持っておくことが大きな予防になります。ご相談は水戸市消費者センター（029-226-4194）または東部高齢者支援センターへご相談ください。

社会福祉士 永堀 則雄

私の昔の話　『日本海の夕日』

私の子供たちが小さい頃は、給料も安く、生活するのが大変でした。楽しみという楽しみもなく、仕事漬けの毎日でした。私は次男坊だったので、何から何まで新しく作り上げていかなければならなかったし、2人の子供を抱えて、女房にはとても苦労をかけたと思います。

退職した後は、苦労をかけた女房に少しでも恩返しをしたいと思い、全国津々浦々二人で旅行をしました。明け方4時頃、車で出発し、いろんな所に立ち寄りながら、旅を楽しみました。

また、旅の計画を立てるのも楽しかったです。まず、行く先の市役所の観光課に連絡し、資料を送ってもらいます。それを見ながら、どこに立ち寄り、どこの宿に泊まるか考えるのはとてもわくわくしたものです。

旅をする中で、宿から見る日本海に沈む夕日は格別に綺麗でした。

（S3年生まれ 94歳 男性 Mさんのお話）

活動報告

イオン相談会

日時：令和5年1月15日（日）11:00～15:00
場所：下市イオン

毎月15日に下市イオンスタイルで「何でも介護相談会」を実施しています。

イートインコーナーの一角をお借りして、血圧測定や介護・健康に関する相談を受けています。

今年度は延べ62人の方が相談に立ち寄って下さいました。「遠くにいる両親のことが心配で」「最近、夫の物忘れがひどく、どこの病院に行ったらいいか?」「血圧が高めだけど、病院に行ったほうがいいかしら?」「一人暮らしで話す機会がないからここで話していくよ～。」など様々な相談がありました。皆さんも気軽にお立ち寄り下さい。

活動報告

柳堤荘おはなし会

日時：令和4年12月27日（火）13:30～15:00
場所：柳堤荘

毎月第4火曜日に水戸市いきいき交流センター柳堤荘で在宅ケアネットワークのみなさんと共におはなし会を開催しております。

12月は「丈夫な骨を作りましょう」というテーマでファーマシー中山（株）の栄養士 髙橋 優梨先生を講師に招き、骨を強くするために必要な栄養素は？ ビタミンDやビタミンKを多く含む食品にはどのようなものがあるでしょう？ などの問題をみなさんで話し合い、発表しました。

毎日健康に過ごすため、食事の栄養バランスや食べることの大切さを学びました。

髙橋 優梨さん

おしらせ

- **認知症456（すごろく）体験会**【日時】2023年2月19日（日）、3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】2023年2月19日（日）、3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】2023年2月15日（水）、3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

支援センターあれこれ

「ゴミ屋敷・もの屋敷・汚部屋」

ゴミ屋敷

Tさんは住宅地の一軒家。家の周りの植木は伸び放題、枯れた植木鉢、壊れ家電やゴミ袋も増え続けています。ゴミ置き場でゴミを拾う姿も見かけます。近所の方が夜になっても電気が点かないので心配になり、訪ねてみると部屋の中は布団や衣類、ごみや空き缶が山のように積み上がり足の踏み場もありませんでした。

もの屋敷

Mさんから、体調が悪くて困っていると電話があり訪問すると、段ボールが積み重なり、中身は健康器具や食料品などあらゆるものが使われないまま、督促状も届いていました。

汚部屋

アパート住まいのSさんの隣の住人から、玄関前が臭くて汁が漏れている。ゴキブリも飛んでくるので様子をみてほしいと連絡がありました。

部屋中に物が積み上がり、物の上を歩くので足元が滑ります。トイレは便器の高さまで新聞紙が重なっていました。

このような状態の方は何らかの支援を必要としています。気づいた方は支援センターまでご連絡ください。皆さまのご協力よろしくお願いします。

主任ケアマネ 峯島 みどり

生活支援・よろず相談

健康アドバイス

「その不調、冬バテかも?」

［相談］ 78歳女性からの相談。夏のエアコンが苦手で、外との温度差に疲れてしまい、毎年、夏バテしています。「自律神経の乱れが原因だよ」と言われた事がありますが、最近は冬も夏バテの様に体が疲れます。冬バテでしょうか?

［アドバイス］ 冬は、日中と夜間の気温差が大きいのに加え、暖房によって温度差がさらに増します。

私達の体は、気温差に対応するためエネルギーを消費し、自律神経が働きます。

自律神経は、体を緊張させる交感神経と、リラックスさせる副交感神経があり、両方がバランスをとりながら、体温調整、免疫機能など全身をコントロールしています。

体が冷えると、交感神経が活発になり、体の熱を逃さないように働きます。しかし、この状態が長く続いたり、体が冷えたり、温まったりを繰り返すと、交感神経が働きすぎてしまい、副交感神経とのバランスが乱れ、肩こりや頭痛、倦怠感、不眠、下痢、便秘などの症状が現れます。

夏バテ同様、自律神経の乱れが原因なので、冬バテといわれます。冬バテの予防には、1・首、手首、足首の3つの首を温める。2・散歩やラジオ体操など毎日続けられる程度の運動をすることがおすすめです。

また、ゆっくりとした腹式呼吸は、横隔膜まわりの自律神経を刺激し、バランスが整い、安定させることが期待できます。ちょっと一息も大切ですね。

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

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