

水戸市東部高齢者支援センター だより

Vol. 99
令和5年
7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

四宮知美

永堀則雄

暑い日が続いていますね。電気代の値上がりでエアコン等を使わないことで、体調を崩す方もいらっしゃるようです。上手に使って夏を乗り切りましょう。センター長 日高友紀子

活動報告

知っておきたい医療知識

日時：令和5年6月21日（水）14:00～16:00

場所：千波市民センター

講師：畑山 徹 先生（水戸ブレインハートセンター院長）



「認知症に携わる 脳外科医の役割とは？」

脳の病気の中には、認知症のような症状が出るものがあり、手術をしたり、お薬を飲むことで、認知症状が改善されるそうです。

テレビドラマの脳外科医の手術シーンやその家族とのやり取りなどを例に挙げて、「あのシーンは本当の手術法と同じなんですよ。」「こんなふうに戻りますんです。」と脳の仕組みや病気などをわかりやすく教えて下さいました。また、認知症のお薬や薬剤師の役割、相談先についてのアドバイスもありました。

現在認知症を完全に治す薬はなく、進行を遅らせるのみですが、予防はできます。

- ① 話すこと！
- ② 噛むこと！
- ③ 歩くこと！（歩けない時は手を動かすこと）

が効果的ということでした。

参加者から「家族に認知症じゃないかと言われると辛い。まだまだできることがあるのに。心配しすぎる家族になんて言ったらいいのか？」という質問がありました。

先生から「家族はこれまでの親のことは見ており、あんなにしっかりしていたのに何で？と思う。それは

愛があるからこそその発言なんです。家族には、今の年齢に対する認知機能と考えると年相応であるといえる場合が多いので、そのことをきちんと伝え、それで納得されることもあります。なので、第三者から実際の所を見てもらい冷静な判断をしてもらったほうがいいと思います。」と回答がありました。

認知症ケアは本人と家族どちらも大切です。先生のように丁寧に説明して下さいると安心できますね。

畑山 徹 先生のスピーチはとてもおもしろく、笑い声と笑顔に包まれ、みなさん前のめりで聞き入っていました。



畑山 徹 先生

見える事例検討会

日時：令和5年6月1日(木) 10:00～12:00

場所：まるごとカフェ

Aさん(67歳)は10年前に脳梗塞を発症し、上下肢片麻痺があります。ケアマネジャーはまだ若いAさんの機能回復を目指し、様々なケアプランを提案しましたが、妻から「病気やケガをしたら大変になるのは私なの」といわれ、ここ数年は通所サービスの利用だけで、安定した状態で過ごしていました。

ところが、妻の兄弟から、Aさんの妻が母親に対してきつく当たっていると相談が入りました。ケアマネはそのことを知らなかったため、一度事例について振り返ることとしました。

マップを埋めていくと、Aさんの自身の障害受容への葛藤、夫やお婿さんとしての役割喪失、同居の義母との確執、妻の子育てと仕事と長年の介護、家事すべてをこなすことのストレス、近所に住む兄



弟と母親をめぐる関りや、認知症の疑いなど、Aさんの環境において多くの課題があることが明確になりました。アクションプランは、妻のストレスと介護負担の軽減のため、①義母へむけての支援を開始する、②ケアマネジャーが妻から話を聴くこと。(病気や障害を受容できるような働きかけ)となり、参加者からはケアマネジャーの明日からの支援にむけて一言づつエールが贈られました。

活動報告 ネットワーク

東部ネットワーク会議

日時：令和5年6月9日(金) 15:00～16:30

場所：上大野市民センター

テーマ：もしもシートをもっと活用してみよう

もしもシートが、もっと身近なシートになる様に、シートのリニューアルと説明動画の作成を計画しています。コンパクトにお薬手帳と同じサイズで携帯するのはどうか？文字は大きくわかりやすく、動画については、やわらかいイメージが良い等、沢山のアイデア、意見が出ました。もしもの時に、自分の思いを伝えられる様に、多くに方々に活用していただけるシートをめざします。



活動報告

城東サロン

日時：令和5年6月15日(木) 13:30～15:30

場所：城東小学校

城東地区社協の皆様が開催しているサロンに久しぶりにお邪魔しました。今回は、参加者の方々ともしもシートの書き込みをおこないました。サロン冒頭は、坂田先生の日本国のお話でした。先生のお話は、とても興味深く、ついつい引き込まれる魅力があります。看護学生さんの参加もあり、後半は、歌唱オンパレード！とても楽しい時を過ごしました。



よろず相談

成年後見人のできること

Q. 成年後見制度はなんとなく知っていますが後見人はどこまでやってくれるのですか？

A. 成年後見人の業務は大きく分けて2つ。「財産管理」と「身上監護」です。財産管理は判断力が衰えた人に代わって預貯金を管理し、必要な生活費を支払います。また、不動産などの管理なども行います。

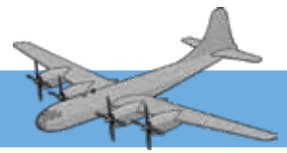
もう1つが、身上監護。病院や福祉サービスなどの手続き、年金や介護保険の申請や更新などを本人に代わって行います。

よく誤解されるのが、成年後見人は法律行為の代理などは行いますが、介護等の事実行為を行うことはできません。普段の食事、施設から病院までの送迎、生活用品の買い出し、掃除、洗濯、草むしり、食事を作るなどは、後見人が直接労務提供を行うことはできず、適切なホームヘルパー契約などによってサービスを受けられるよう契約などを進めていくことになります。

社会福祉士 永堀 則雄



『水戸の空襲』



8月1日の水戸の空襲のことを、今でも鮮明に覚えています。私は小学5年生でした。あの日、疎開先から一時帰宅していて、すぐに帰れば良かったのですが、その日は水戸に一泊することにしました。

その日の夜中0時のことです。水戸駅に空襲があったのです。周囲は花火の時のように明るくなりました。私は母と兄と妹たちと夢中で逃げました。靴を取り違えてしまうほど慌てました。

空襲が落ちて家に帰ると、なんと爆撃の熱でご飯が炊けていて、それほどに高熱だったのだと驚きました。

毎日食べる物もなく、米は母の嫁入り道具の着物と物々交換をして手に入れていました。美味しくなくてもお腹にたまればよしという感じでした。

これは経験した人にしかわからないと思うけど、みんなにも伝えたいです。（88歳女性Uさん）

活動報告

認知症すごろく体験会 ～6月は2回開催しました～

日時：令和5年6月16日（金）16:00～18:00

場所：まるごとカフェ

四国の高知県中央西保健所と、いの町ほけん福祉課のみなさんが飛行機と電車を乗り継いで来られました。ネットで見つけた認知症すごろくにひかれて、実際に体験したいと思ったそうです。体験後、「文字を読んだり体を動かしたり、時には脳トレにドキドキしながらコマを進めるすごろくの楽しさを実感した」との感想をいただきました。

遠くからのご参加ありがとうございました。高知県もきっと「認知症の方に優しい町」になることでしょう。



日時：令和5年6月18日（日）10:00～12:00

場所：まるごとカフェ

茨城県鹿嶋市からは地域包括支援センター勤務の方と介護職初任者研修などを行っている方、福島県福島市からは医療関係で地域医療連携を担当している方が参加してくださいました。

「すごろくで認知症を自分ごととして疑似体験することによって、より複雑な気持ちになった。進まない方がいいすごろくも珍しいし、体操や脳トレはみんなで行うことで一体感があって、最後まで楽しくできた」などの感想をいただきました。



お知らせ

- 認知症456(すごろく)体験会【日時】2023年7月16日(日)、8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】2023年7月16日(日)、8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)
 - みんなのカフェ【日時】毎月第2土曜日 13:30～15:30【場所】水戸市千波市民センター
 - 柳堤荘おはなし会【日時】毎月第4火曜日 13:30～15:00【場所】いきいき交流センター 柳堤荘
 - イオン何でも介護相談会【日時】2023年7月15日(土)、8月15日(火) 11:00～15:00【場所】下市イオン
- * 開催行事は、感染症により中止となる可能性があります

施設に入りたいのですが・・・

施設にもいろいろあります。今回は、「サービス付き高齢者向け住宅」について聞いてみました。



主任ケアマネ
峯島 みどり

① サービス付き高齢者向け住宅とはどんな施設ですか？

高齢の方向けのバリアフリーの住宅です。賃貸借の契約を結んで、お部屋を借りて住んで頂きます。生活支援サービスとして、安否確認・生活相談などの基本サービスが受けられます。緊急時の対応のほか、ご自宅と同じように介護保険の在宅サービスをご利用になれます。

② どのような人が入所できますか？

60歳以上の方または要支援・要介護の認定を受けている方が入居できます。現在、自立の方から要介護5の方まで幅広くお住まい頂いています。

③ 料金は？

お一人部屋の場合は、賃料・共益費・生活支援サービス費（基本サービス）の合計が、118900円～128900円となります。食事代・介護の費用は必要に応じて別途かかります。詳細はホームへお問い合わせください。

今回答えてくれたのは、ツクイサンフォレスト水戸施設長の佐藤 繭弥さんです。

「水戸駅から近く利便性の高い立地で、外出も自由です。ご家族、地域の方、医療・介護関係の方など、なじみのある方々とおつき合いを継続しながら生活できます。」



健康アドバイス

「夏の脳梗塞を防ごう」

[相談]

80歳女性。先日、一時的ですが急に片手のしびれがありました。数分後には、落ち着きましたが、ちょっと心配になります。すごく暑い日でだいぶ汗もかいていましたが、関係あるのでしょうか？

[アドバイス]

症状が落ち着いたとしても心配ですね。手足や顔のしびれ、麻痺などの症状は、脳梗塞の前ぶれとして出る事があります。一度、病院受診をお勧めします。

夏は、脱水による体内の水分不足から脳梗塞がおこりやすくなります。

汗をかいて、水分を補給しないと、脱水症状に陥り、血液がドロドロ状態になります。

私達の身体は、気温が上がると体の熱を放出しようとして血管を広げます。体温は下がりますが、血管が広がることで、血液の流れがゆっくりとなり、血栓ができやすく、血管がつまりやすい状態となります。ドロドロになった血液は、より危険が高まります。

暑さを避け、エアコンの効いた室内で過ごしていても、エアコンによる乾燥で、体内から少しずつ水分が奪われてしまうため脱水状態になることがあります。暑い夏は、何処にいても水分補給に心掛ける事が、脱水予防、脳梗塞予防につながります。

夜間就寝中も水分は奪われがちです。就寝前後でコップ1杯の水を飲むこともおすすめです。



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／怪しい業者が家に入出入りしている／ひとり暮らしが心配