水戸市東部高齢者支援センターだより

Vol.98
令和5年
6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

新型コロナウイルスが５類になったことで、みなさんの心境にも変化があったでしょうか？ 基本的な感染予防対策である手洗い等は継続しつつ、これまで控えていた活動ができるようになるといいなと思います。　センター長 日高 友紀子

活動報告

第85回 東部ネットワーク会議（TNK）

日時：令和5年5月10日（水）15:00～16:30
場所：上大野市民センター

もしも、治らない病気になったら、どこで過ごしたいですか？

もしも治らない病気になって、どこで最後を迎えたいかと考えた時、ひとり暮らしでは、自宅は無理と思うかもしれません。病院か施設と考える方が多いと思います。

今回は、ひとり暮らしの方が、住み慣れた自宅で息を引き取りたいと希望された時、どんなサポートがあれば可能になるか、参加された方々と話し合いました。

息を引き取る時は、どうなるの？ 亡くなった後の手続きや財産はどうするの？ 最後まで好きな物を食べて、苦痛なく過ごしてほしいけど、そのためには何が必要？ など、細かな生活サポートから事務手続きに至るまで、たくさんの意見が出ました。

大切なのは、意思確認。ご本人が最後の時をどの様に過ごしたいか、何度も本人と話し合いを重ねていく事の大切さも話し合いの中からみえてきました。

必ず訪れる命の終わりについて、今後も引き続き皆さんと話し合い、誰もが望む場所で最後を迎えられる地域になるといいですね。

活動報告 ネットワーク

第83回 見える事例検討会

日時：令和5年5月1日（月）10:00～12:00
場所：まるごとカフェ

Aさんは、81歳。障害のある長男さんと2人暮らし。Aさんは、認知症で同じ話の繰り返しが多く、デイサービス帰宅時、「ここは家じゃない」と車から降りようとしない事もあります。長男さんが留守の時は、冷蔵庫の生肉を食べてしまい、下痢を度々起こしています。

長男さんには障害があり、障害分野の相談員が支援をしていますが、障害程度などの情報がありません。Aさんの認知症への理解に乏しく、ケアマネジャーが日頃の様子を確認してもわからない事が多く、約束も忘れてしまいます。Aさんの介護を長男さん1人で担うのは負担も大きいですが、県外に住む長女さんは疎遠で、連絡も途絶えがちです。ケアマネジャーは、長男さんとのやりとり、関わりに困っていました。

会場からは、この先、Aさんだけでなく、Aさん親子を支えるために介護、障害分野で連携をとりながら支援をしていくことが大切。長男さんの相談員と必要な支援を再確認していくことが提案されました。遠方に住む長女さんにも、再度連絡をとっていく事になりました。

活動報告

よつば会サロン

日時：令和5年5月8日（月）10:00～11:00
場所：千波市民センター

よつば会サロンに参加させていただき、座ったままできる体操や、折り紙でチューリップをつくりました。最後にみんなで輪になって、歌のリズムに合わせて隣の人にお手玉を渡すお手玉リレーを行いました。リズムに合わせるのが難しくなかなか成功しませんでしたが、時間いっぱい最後の一回で大成功！みなさんの笑い声と笑顔で楽しいひと時を過ごすことができました。

活動報告

認知症すごろく体験会

日時：令和5年5月21日（日）10:00～12:00
場所：まるごとカフェ

5月開催の体験会に、東京都北区から3名が来てくださいました。日本全国どこでも高齢社会の課題は同じで、水戸市で作った認知症すごろくに興味を持ち、東京でも活用できないかと体験会に参加したとのこと。実際にすごろくをやってみて「認知症の介護をする家族やこれから関わるであろう人たちの良い教材になる、ぜひ北区でも活用したい！」と意気揚々と東京に戻られました。

よろず相談

詐欺被害にあった人の特徴は？

Q. コロナ禍が落ち着き、ようやく観光地にも人が戻ってきました。安堵感から警戒心が緩んでいるのか、高齢者を狙った詐欺事件が増えています。では実際どのような人が詐欺に引っかかっているのでしょうか？

A. 実際に詐欺にあった人の特徴は、① プライドが高く「自分は騙されることはない」と過信がある ② 人との交流が苦手で情報量が少ない ③ 頼まれると断れない ④ まじめでお人好し ⑤ 寂しがり、などがあげられます。あてはまる方はくれぐれも詐欺にご注意ください。

社会福祉士 永堀 則雄

『 おやつはカルメラ 』

私が小学生低学年の頃の話です。あの頃はおやつといえば母親が作ってくれるカルメラでした。

七輪の中に炭が入っており、その火でザラメを温め溶かして作ります。

銅でできたオタマのようなものに、ザラメを入れて棒でかき混ぜると白っぽく溶けてきます。白っぽくなったら重曹を棒に少し付けて更にかき混ぜるとふっくら膨らみます。

出来立ては熱々で、とても甘い匂いが漂よい、口の中に入れるとふわっと溶けます。とても美味しかったのを思い出します。

（Tさん　83歳女性）

活動報告

認知症サポーター養成講座

日時：令和5年5月24日（水）14:00～15:30
場所：綜合警備保障株式会社　ALSOK

2025年には700万人、65歳以上の5人に1人がなると言われる認知症。認知症の方が住み慣れた街で自分らしく暮らしていくためには、暮らしやすい環境づくりや地域の見守りが必要不可欠になります。

今回はALSOKの新入社員6名が参加し、真剣なまなざしで熱心に学んでいました。支えるための第一歩として、まずは「認知症とは」を知ることが大切です。

活動報告

柳堤荘おはなし会　～ 健康と栄養の話 ～

日時：令和5年5月23日（火）13:30～15:00
場所：いきいき交流センター 柳堤荘
講師：宅配クック123 牧野 あかり氏　堀越 陽一氏

高齢者が一日に必要なたんぱく質は60ｇです。「たんぱく質」は身体（特に筋肉）をつくるもとになる栄養素で健康寿命を延ばすカギは「たんぱく質」にあります。

たんぱく質は体の機能を調整したり、免疫力の低下を防ぎます。不足すると① 筋力低下で転びやすくなる、② 食べ物がうまく飲み込めなくなる、③ 風邪や病気になりやすくなる、④ 体力が低下し疲れやすくなるなどがあります。健康寿命を延ばすにはたんぱく質だけではなく栄養バランスの良い食事と運動、社会参加が必要です。

おしらせ

- 認知症456（すごろく）体験会【日時】2023年6月18日（日）、7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6月18日（日）、7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）
- 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6月15日（木）、7月15日（土）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・・

主任ケアマネ
峯島 みどり

施設にもいろいろあります。今回は、「ケアハウス」について聞いてみました。

① ケアハウスとはどんな施設で、どのような人が入所できますか。

自炊することが困難になってきた、高齢により生活が不安になってきたなどの理由で、自宅で暮らすことが難しくなった60歳以上の方がご入居出来る施設です。付属する基本サービスは3食の食事提供・適宜の見守り・困りごとなどへの相談援助となり、基本的にある程度ご自分の身の回りのことが出来る方が対象です。生活上の支援等（お掃除など）が必要な場合は、別途介護サービス等をご利用頂く事となります。

② 料金は？

基本料金は月額14万円程度ですが、所得に応じて行政から補助を最高7万円程度受けることが出来る為、最もご負担が少なくて済む方で7万円前後の料金でご生活頂けます。※その他光熱費など個別にご利用した分のご負担があります。

今回答えてくれたのは、**ケアハウスみと 施設長 小沼 輪子様**です。ケアハウスみとでは「あなたの大切な事を大切にしたい」をモットーに、それぞれの方に寄り添ったケアを心掛けています。いつでも安心して安全に日々の生活を送ってもらえる「家」として在りたいと思っています。ぜひ興味がありましたら、お気軽にお問合せ下さい。相談員を中心に職員一同、ご相談をお待ちしております。

健康アドバイス

「もしかして熱中症？応急処置のポイント」

［相談］ 75歳女性。友人と外出中に救急車で運ばれる方を見かけました。とても暑い日で、「熱中症かな？」と話していましたが、他人事ではありません。もし、熱中症になった時の応急処置はありますか？

［アドバイス］

救急搬送される方を目の当たりにされたら心配になりますね。夏の屋外で体調が悪そうな人を見かけたら、先ず熱中症が疑われます。

めまい、立ちくらみ、拭いても拭いても汗が出る、体が熱い、吐き気などの症状があります。

熱中症が疑われるとき時の応急処置のポイントをまとめました。

1.意識がある場合

安全で涼しい場所に移動してもらいましょう。服を緩めて体を冷やします。ペットボトルやコップに入れた飲み物を本人に渡して、自分で飲める様であれば少し休憩してもらえば大丈夫です。水が飲めない、体調が回復しない様なら医療機関を受診しましょう。

2.意識がない場合

意識がない、反応がにぶい、言動がおかしい、などの場合はすぐに救急車を呼びましょう。涼しい場所に移動して体を冷やしながら救急車を待ちます。

持病のある方は、体調が回復しても、かかりつけ医への受診をおすすめします。熱中症は、脳梗塞や心筋梗塞の引き金にもなるので、注意が必要です。

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