水戸市東部高齢者支援センターだより

Vol.100
令和5年
8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

回覧

猛暑が続いていますね。危険な暑さから命を守るために、冷房や扇風機を使って温度管理をしましょう。家の中にいても熱中症になる場合があります。水分摂取も忘れずに。喉が渇いたと思う前にちょこちょこ飲んで体を潤しましょう。　センター長 日高 友紀子

活動報告　ネットワーク

第86回 東部ネットワーク会議

日時：令和5年7月10日（月）15:00～16:30
場所：上大野市民センター
テーマ：意思決定支援

「認知症の方を支えていくには？」

意思決定支援とは、日常生活や、社会生活等においてその人の意思が適切に反映された生活が送れるよう、関わる人ができるかぎり丁寧に本人の意思をくみ取とっていくことをいいます。

認知症になると、判断能力が低下し、例えば、何を食べるか？何を着るか？といった日常生活における意思決定はできても、医療・介護サービスの利用や施設利用など住まいの場の選択などの意思決定には支援が必要になる場合があります。

家族であっても、常に本人の気持ちを代弁できるとは限りません。「自分のことは自分で決めたい」という当たり前のことを叶えるために、ご本人、家族や医療・介護の関係者などがチームとなって意思決定を支えていくことが求められています。

今回は、意思決定支援の四つの支援事例をもとに「支援者としてできること」について話し合いました。

グループホームでは、「日々のケアの中で1対1になる場面を作りじっくり聞く時間を作っている」

認知症の父を介護する娘さんは「もっとしっかりしているうちに介護サービスのことも自分で選びたかった」と本人から言われ、今では「本人だったらどうするか？」という気持ちで何事も考えるようにしているという話がありました。

いずれ誰もが支援チームの一員になったり、支援される人になったりするかもしれません。皆が本人の言葉を聞くことの重要性を理解することで、認知症になってもその人らしい暮らしを送ることができるのではないでしょうか。

活動報告 ネットワーク

第85回 見える事例検討会

日時：令和5年7月3日（月）10:00～12:00
場所：まるごとカフェ

Aさんは、妻と2人暮らしでしたが、妻への暴言、暴力があり別居中です。うつ病と認知症があり訪問介護、デイサービスを利用し独居生活を続けています。最近は、道に迷ったり、すぐ前の事を忘れるなど認知症が進行しています。

妻と娘は、家事の為、毎日Aさん宅を訪れていますが帰ってしまうと、なぜ妻がいないのか？どこに行ってしまったのか？と妻や娘へ電話を1日100回もかけてしまいます。

ケアマネジャーは、介護負担を減らしたいと考え、ショートステイの利用を試みましたが、いざ泊りとなると、帰宅願望が強くなり実現していません。妻への暴力、介護負担、認知症について、会場から様々な意見や課題が出されました。

妻への暴言、暴力については、引き続き妻の安全、安心を守る事が大切であること、認知症の症状コントロールのため、精神科主治医へ相談することが提案されました。

この先、少しでも元の生活に戻る為に必要なことは何か、Aさんの現状を受け止めつつ、家族の気持ちを確認していくことが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7月6日（木）13:30～15:00
場所：わかみや集会所

7月のわかみや庵では折り紙で七夕の飾りを作り、短冊に願いを込め、星に届けとみんなで「たなばたさま」を合唱しました。そのほか「後出しじゃんけん」や「二拍子三拍子」「指折り体操」などの脳トレを行いました。最初は「できないっ」と、みなさん笑っていましたが、徐々にできるようになり、「うちに帰っても練習しなくちゃね」と前向きな言葉をいただきました。

活動報告

みんなのカフェ

日時：令和5年7月8日（土）13:30～15:30
場所：千波市民センター

参加されたみなさんで座ったままできる筋力トレーニングや認知症予防体操などを行いました。

次にトイレットペーパーの芯に折り紙を巻き柱に見立てたゲームを行いました。ひとりずつ芯を「そっと」取り出し、芯を重ねた塔が倒れないようにするゲームです。集中して抜き出さないと崩れてしまいます。みなさん「どの芯なら倒れないか？」真剣なまなざしで挑んでいました。

よろず相談

認知症と虐待

「認知症の介護をしている、したことのある方」を対象にしたアンケートで、「認知症の本人を虐待しそうになったことがあるか？」という問いに、実に7割の方が「ある」と答え、その中で実際に「虐待をしてしまった方」は3割という結果が出たそうです。

認知症という病気が原因とわかっていても、「お金を取ったと疑われた」「トイレを汚してしまった」「急に怒り出した」などが頻繁にあると、次第に介護している側に余裕がなくなり、ついつい「声を荒げてしまう」「力ずくで介護してしまう」などがあるそうです。介護に対することは一人で抱え込まないようにしましょう。ご相談は東部高齢者支援センターまで。

社会福祉士 永堀 則雄

『 美味しかったザリガニ 』

昔はザリガニがとにかく多かったですね。きっと水がきれいだったのでしょう。私が住んでいた家の近くに田んぼがありました。その周りにため池が7つあって、その水を抜くとすり鉢のようになっていて、ため池の底にはどじょうやうなぎ、ザリガニ等いろんな生き物がいました。

たくさん採れたザリガニはゆでると真っ赤になり、カニのような味がします。塩をぶっかけてもぎって食べました。食べたカラはつぶして鶏の餌にします。身はカキアゲにしたりしてとても美味しかったです。

ザリガニを採って帰ると親に喜ばれたのをとても懐かしく思い出します。

（Kさん ８０代 女性）

活動報告

認知症すごろく体験会

日時：令和５年７月16日（日）10:00～12:00
場所：まるごとカフェ

7月の体験会には気温が35度を超える猛暑の中、はるばる福島県の福島市と白河市から参加してくださいました。

参加者から、「すごろくをやってみて、日常の中のあるあるが沢山あって、わかるわかると思わずうなずいてしまう感じでした。脳トレや体操も面白いと思う。」などの感想をいただきました。

おしらせ

- 認知症456（すごろく）体験会【日時】2023年8月20日（日）、9月17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8月20日（日）、9月17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8月15日（火）、9月15日（金）11:00～15:00
  【場所】下市イオン
- 知っておきたい医療知識【日時】2023年9月14日（木）14:00～16:00【場所】千波市民センター

＊ 10月15日の「すごろく体験会」「思い出カフェ」はお休みとさせていただきます。

生活支援・よろず相談

おしえてケアマネさん

「介護保険ってどんなしくみなの？」

［相談］ 50歳代女性からの相談。「82歳になる母親は今は元気に暮らしていますが、これから先、病気や認知症になって介護が必要になるかもしれません。『介護が必要になったら介護保険を使う』と、よく聞きますが、そもそも介護保険ってどんなものなのでしょうか？」

［お答えします］

介護保険は、介護が必要となった高齢者が、できる限り自立した生活が送れるように、また、ご家族の介護の負担を少しでも軽くできるように、**介護を社会全体で支えていく制度**です。

介護保険は、市区町村である水戸市が運営しています。40歳以上になると、すべての方が介護保険に加入し介護保険料を納めます。その保険料や税金を財源として、介護が必要となったときには、費用の一部を支払って介護保険のサービスを利用するしくみです。

65歳以上の方は、介護や日常生活の支援が必要になったとき、要介護認定または要支援認定を受けてサービスを利用します。

40～64歳の方は、老化が原因とされる病気（特定疾病）により介護や支援が必要となったとき、要介護（要支援）認定を受けてサービスを利用します。

介護や支援が必要と思ったら、高齢者支援センターや水戸市介護保険課の窓口に相談しましょう。

主任ケアマネジャー 四宮 知美

生活支援・よろず相談

健康アドバイス

「減塩で高血圧予防！長生きしよう」

［相談］ 80歳男性からの相談。「茨城県の平均寿命は短いと聞きました。健康的に暮らしているイメージだったので意外でした。塩分の摂りすぎなのでしょうか？」

［アドバイス］

茨城県の平均寿命は、全国平均より低く男性はワースト13位、女性はワースト3位です。脳卒中や心筋梗塞の死亡率が高いのが特徴です。

原因は？と考えると、相談者の方のご指摘とおり、茨城県民の塩分摂取量は、全国平均を上回っていることが一因のようです。1日の塩分摂取量は、女性8ｇ未満、男性7ｇ未満が目標といわれていますが、茨城県民は、女性11.4ｇ、男性9.7ｇ（平成28年調べ）とオーバーしています。

口から入った塩分は、胃腸をとおり、最終的に血管で吸収されます。塩分をたくさん摂ると、血管内の水分を増やして濃度を薄めようとするので、血管内の水分が過剰に増え、パンパンとなります。その結果、血管の圧が上昇し、血圧が上がります。

高血圧は脳卒中や心筋梗塞の発症リスクを高めるため、予防の為には減塩が大切になります。

茨城県では塩（４０）を半分に減らした毎月20日を「美味しおDay」として、減塩を呼びかけています。麺類のスープは残す、醤油やソースをかけずにつけるなど、出来る事から少しずつ、減塩してみましょう。

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