水戸市東部高齢者支援センターだより

Vol.102
令和5年
10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類になり、人の往来が増えたことで、感染者も増えているようです。コロナだけでなくインフルエンザも流行っていますよね。引き続き外出から帰ったら、手洗い・うがいをして予防していきましょう。　センター長 日高 友紀子

活動報告　ネットワーク

第14回 知っておきたい医療知識

日時：令和5年9月14日（木）14:00～16:00
場所：千波市民センター
講師：志村病院 理事長　伊藤 道子 先生

「パーキンソン病について」

パーキンソン病は高齢者に多い病気の一つです。50歳以降に発症することが多く、患者数は10万人に100～150人ぐらい、65歳以上の高齢者では、その割合が数倍になります。基本的には進行性の病気ですが、治療薬が進んで、パーキンソン病の方の平均寿命は全体の平均寿命とほとんど変わらない状況になりました。寿命は延びていますが、要介護の期間が長くなってしまうことが問題ということです。

パーキンソン病は、脳の中のドパミンの量が少なくなることによって、脳から全身への運動の指令がうまく伝わらなくなります。症状としては手足がふるえる、体の動きが遅くなる、表情が乏しくなったり声が小さくなるなどが現れます。さらに筋肉が硬くなって関節が動かしにくくなったり、身体のバランスが悪くなって姿勢を立て直すことが難しくなり、歩幅が狭く歩いていると突進してしまうなどの歩行障害が現れます。

運動症状だけでなく、便秘などの自律神経症状、不眠症などの睡眠障害やうつ、幻覚などの精神症状、さらには認知機能障害などもみられることがあります。

パーキンソン病の原因であるドパミンの量が減る理由がはっきりとわかっていないため、難病に指定されています。治療はお薬の調整とリハビリなどを組み合わせて、動ける時間をできるだけ長くすることが目的になります。

手がふるえてこまかい動作がしにくくなったなど気になることがあったら、早めに神経内科の医師に相談してくださいとのお話がありました。

伊藤先生のわかりやすい言葉と丁寧な説明に、皆さん熱心に聞き入っていました。

参加者からは「病気の理解が深まった」「パーキンソン病の家族がいるので病気のことがよくわかってよかった」などの感想をいただきました。

志村病院
住所：水戸市五軒町1-5-11
電話：029-221-2181

伊藤 道子 先生

活動報告 ネットワーク

第87回 見える事例検討会

日時：令和5年9月1日（金）10:00～12:00
場所：まるごとカフェ
タイトル：本人は困っていないAさんへの支援

Aさんは67歳、両親はなく身寄りや友人はいません。知的障害療育手帳（C）を所持、介護保険要介護1の認定をうけて、週5日就労支援施設に通って軽作業を行い、掃除や片付けをしないため週1回ヘルパーの支援を利用しています。

ここ最近のAさんは施設を休むことが多くなり、ケアマネジャーが訪ねると自転車で出かけており、電話も持ってないため連絡がとれません。不規則な食事や薬の飲み残し、金銭管理、入浴しない、など様々な問題を抱えているAさんですが、現状では就労施設での手厚いフォローのおかげで暮らしが成り立っていることが明らかになりました。

施設入所も検討しなければならない状況ですが、

Aさんの意向は生まれ育ったこの地域で住み続けること。事例検討をしていくと生活の部分に課題が集中し、知的障害からの認知症の進行も課題であることが見えてきました。

明日からの支援の一歩として、①Aさんに関わる支援者（必要なサービスや友人）を増やす。②今のAさんの状況と今後起こりうることについて、関係者間で確認と共有をし、Aさんの支援チームの構築が提案されました。

ネットワーク

浜田サロン

日時：令和5年9月25日（月）10:00～11:30
場所：竹隈市民センター

毎月第4月曜日に開催している浜田ふれあいサロン。今回は保健推進員さんが中心にゲームや脳トレなど行いました。「一人暮らしだから、ここに来て誰かと話しをしたり、体を動かすのはとてもいいんだ。」と参加者からは笑顔が溢れていました。

よろず相談

高齢者は狙われる？

高齢者の一人暮らしや高齢者世帯が増える中で消費者トラブルや詐欺被害が増えています。

ご家族や地域の方の見守りの目が大切です。次のようなことがあるかチェックしてみましょう。

おかしいなと感じたら、水戸市消費生活センター（029-226-4194）または、東部高齢者支援センターへ相談しましょう。

- □ 家に見慣れない人が出入りしていないか
- □ 不審な電話のやりとりがないか
- □ 家に見慣れないもの、未使用のものが増えていないか
- □ 見積書、契約書などの不審な書類や名刺などがないか
- □ 家の屋根や外壁、電話機周辺などに不審な工事の形跡はないか
- □ カレンダーに見慣れない事業者名などの書き込みがないか
- □ 定期的にお金をどこかに支払っている形跡はないか
- □ 生活費が不足したり、お金に困っていたりする様子はないか
- □ 何かを買ったことを覚えていないなど、判断能力に不安を感じることはないか

第88回 東部ネットワーク会議

日時：令和5年9月11日（月）15:00～16:30
場所：上大野市民センター

「運転免許返納問題について」

茨城県内の交通事故（R５年７月末まで）で高齢者の占める割合は全体の38.5%で件数は1410件です。また事故の多い時間帯は10時～12時が多いとされています。

運転免許返納制度は、H10年から高齢運転者による交通事故を防止する目的で始まりました。運転経歴証明書を発行してもらうと、身分証明書の代わりになります。しかし、運転免許を返納した後に、買い物や通院はどうするか？ などの問題が出てきます。

今回は、運転免許返納することで、どんな困りごとがあるか、どんな解決策があるかなどを、様々な立場の皆さんと一緒に考えてみました。

【ワンポイント知識】

◎ 中型自動車の維持費（ガソリン代・保険代・税金・車検代・修理費等）月平均にすると→3万円くらい。

◎ タクシーだと？ 水戸市の初乗りは２Ｋｍ740円以降227ｍごとに90円増、1回の外出で3000円使うとすると、3万円で月１０回は外出できる。

◎ バスだと？ 例えば茨城交通のいばっぴ（ＩＣカード）を利用すると、運賃が10%割引になる。

【グループワークで出た意見】

◎ 車がないと困ること

・買い物・通院・気軽に友人と会えなくなる
・大きいものは買い物しにくい
・レジャーや娯楽などは人に頼むのは心苦しい
・子供たちも遠方だと頼めない
・急遽出かけなければならない時に困る
・自由な行動が減って認知面の低下が心配
・災害時の避難が心配
・家族の負担が増える

◎ こんなのあったらいいなと思う解決策

・循環的な交通の整備？
・移動販売がもっと増えるといい
・月定額制でタクシーが利用できたらいいな
・乗り合いマッチングアプリ
・町内会単位で送迎のしくみ作り
・ホームセンターやショッピングセンターが送迎してくれるといいな
・安全運転機能付きの車でないと乗れないようにすればいいのではないか？
・バス停が家のちかくにあるといい
・デイサービスで使っている車両の活用
・タクシー利用券の助成があるといい
・バスのルートを分かりやすくしてほしいなど

すぐに解決という問題ではありませんが、一人ひとりが自分事として考え、自分が運転しなくても、最後まで自分らしく生活できるよう、日頃から考えておくことが大切です。

おしらせ

● 認知症456（すごろく）体験会
【日時】2023年11月19日（日）、12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11月19日（日）、12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】毎月15日11:00～15:00
【場所】下市イオン

生活支援・よろず相談

おしえてケアマネさん

「介護保険のサービスを利用するには？」

［相談］ ６０代男性からの相談。

「８８歳の母はひとり暮らしをしています。最近は足腰が弱くなって、物忘れも気になります。ヘルパーさんに来てもらったりデイサービスに行けるようにしたいのですが…」

［お答えします］

介護保険のサービスを利用するには、どのくらい介護が必要な状態にあるのかを判定する要介護認定を受ける必要があります。要介護認定の申請は介護保険課の窓口で行います。申請は本人や家族のほか、高齢者支援センターやケアマネジャーが代行することもできます。

申請をすると、認定調査員が自宅などに訪問し、心身の状況について本人や家族などから聞き取りをする「認定調査」が行われます。その認定調査の結果と、かかりつけの医師が病気など心身の状況を記入する「主治医意見書」をもとに介護認定審査会にかけられ、要介護1～5、要支援1・2のいずれかに認定されます。要介護認定がおりたらケアマネジャーにケアプランをつくってもらい、介護保険のサービスを利用します。

要介護認定の申請をして認定がおりるまでには1か月ほどかかるので、介護が必要かもしれないと思ったら、まずは高齢者支援センターや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

「尿もれが心配、予防法は？」

［相談］ **68歳女性。トイレが近く、外出時もトイレの場所が気になってしまいます。咳をするだけで、尿がもれる気もします。誰でも年をとると尿のトラブルはあると思いますが、予防法はありますか？**

［アドバイス］

尿もれには主に２つのタイプがあります。咳やくしゃみなど、お腹に力がかかった時に起きる腹圧性尿失禁と、急な尿意をもようす切迫性尿失禁です。

男性の場合は、前立腺肥大症で尿が出づらい、もれやすくなる事があります。

尿もれの原因の一つに骨盤底筋が弱くなることがあげられます。骨盤底筋は、お腹の中の臓器を下側からハンモックの様に支えている筋肉ですが、加齢や、女性の場合は出産などで弱くなり、尿もれしやすくなるといわれています。

弱った骨盤底筋を鍛えるための簡単な体操をご紹介します。

1．座ったまま肛門をキュッと締める
2．そのまま10秒キープし緩める
3．1日3回、朝・昼・夕10回ずつ行う

女性に限らず、男性も骨盤底筋も鍛えることは、尿もれ予防の効果が期待できます。「年のせいだ」とあきらめてしまう前に、日々ちょっとしたトレーニングをぜひ試してみて下さい。座ったまま、テレビをみながらできますよ。

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