

# 水戸市東部高齢者支援センター だより

Vol.104

令和5年

12月

私たちが相談をお受けします♪



日高友紀子



峯島みどり



五十嵐真弓



四宮知美



永堀則雄

水戸市東部高齢者支援センタースタッフ

あっという間に1年が過ぎていきますね。暖冬とはいえ、寒むさで出かけるのが億劫になってしまいますよね。家の中にばかりいると筋力が落ちて、転倒のリスクが高くなってしまいます。ラジオ体操や座ったままできる体操などちょっとした運動でも有効なので、体を動かすことを意識してみましよう。

センター長 日高 友紀子

ネットワーク 活動報告

## 第42回 千波ふれあいまつり

日時：令和5年11月11日(土) 9:00～13:00

場所：千波市民センター

### 明るく元気な地域づくり ～ ふれあいと交流 ～

毎月第2土曜日に千波市民センターで開催している「みんなのカフェ」のスタッフで初めて参加しました。

健康相談コーナーでは、血圧測定や介護の相談を行い、祭りの雰囲気を楽しんでいただけるように準備した射的コーナーでは、子どもたちがハンターになりきってお菓子やおもちゃを狙い撃ち。ゲットするたびに笑顔と歓声がホールにあふれました。



作品コーナーには力作揃いの絵手紙が展示され、バザーや模擬店、輪投げコーナーも賑わっていました。

天候にも恵まれ明るく元気な大勢の方と交流することができました。

千波ふれあいまつり実行委員会のみなさま、祭りに参加されたみなさま、ありがとうございました。



バザー模擬店コーナー



展示コーナー



射的コーナー

## 見える事例検討会

日時：令和5年11月1日(水) 10:00～12:00

場所：まるごとカフェ

タイトル：詐欺集団に取りこまれそうなAさん

ケアマネジャーが訪問すると、いつもと違って怯えた表情をしていたAさん(70歳)。驚いたことに、いつの間にか部屋に男性が住みつき、お金や食べ物を搾取されていました。

これまでもAさんは公園やパチンコ店で知り合った人を家に連れてきたり、お金を貸してしまうので、近所に住む姉がお金を管理し、定期的に生活費を渡しています。

施設入所も検討しましたが、「Aは自由に生活したいと思っているので入所はしない」と姉はこぼみます。しかしAさんは姉を嫌がっているようです。

ケアマネジャーは、今後もAさんの支援をするにあたり、現状の課題について整理したいと考えました。

事例検討をすすめていくと、2度の脳出血後遺症である高次脳機能障害、口蓋裂、知的障害も疑われ意思疎通が上手くできないこと、姉はAさんを幼少期から見守り続け今後もキーパーソンとなる存在



であること、親しい友人がいることがわかり、Aさんの気持ちや想いを引き出すことが課題であると確認できました。生活歴や本人の気持ちを聞くには、障害分野の専門職との連携が必要との意見もあがりました。

「家族や友人のほかに関わる機関や人を増やし、エンディングノート等を活用して情報共有を重ねながら、Aさんの理解を深め、その後担当者会議を開催する。」というアクションプランになりました。

事例提供者であるケアマネジャーは、今後Aさんと唯一の肉親である姉との関係を保ちつつ、Aさんの支援に向き合う心構えができたとの感想を述べていました。

## 活動報告

## 認知症すごろく体験

日時：令和5年11月8日(水) 10:50～12:20

場所：中川学園調理技術専門学校

調理師を目指す学生の授業で現代における超高齢社会の基本的な知識と対応方法や、認知症すごろくを使って認知症の勉強を行いました。

これからの日本、認知症の人が自身の尊厳を持ち、希望を抱いて自分らしく生活を送れるようにす



るために若い世代が早いうちから認知症を知ることが大切だと感じました。



## 権利擁護

## 高齢者虐待の要因は？

超高齢社会である日本では、高齢者への虐待が年々増加し、問題視されています。

虐待が起こる一番の理由は、虐待者の介護疲れとストレスです。介護は食事・入浴・排泄の介助など、身体的に負荷がかかるものが多く、肉体的な疲労が精神的疲労にもつながりやすいです。さらに、高齢者の生活を支えていくには、長時間の付き添いが必要です。そのため、介護者の自分の時間が減ります。

このような状況の中、外部との交流が減り、肉体的な疲れから追い詰められ、虐待に発展してしまうことも多いです。

また、介護費用がかかることや、介護に時間を使うことで収入が減り、経済的な不安から虐待につながることもあります。一人で抱え込まないよう、まずはご相談ください。



## 私の昔の話『自然の中での遊び』

戦後間もない、昭和23年頃の話です。私は3姉妹の次女で、いつも3人で楽しく遊んでいました。遊び場は、家から遠く離れた畑と山です。崖には粘土質の土があり、とても柔らかく、動物やお人形などを作りました。

山には、ホウキ草や山百合、松ぼっくりがあり、ホウキ草は乾燥させて箒を作り、山百合は根っこを掘って家に持って行くと母がささげと一緒に煮てくれました。

松ぼっくりは皮を取ると中に小さい実が入っており、

それをおやつ代わりに食べました。香ばしくてとても美味しかったです。

山や畑にはいくらでも遊ぶものがあり、3姉妹で飽きることなく、遊んだものです。帰りにリヤカーに載せてもらうのも楽しみの一つでした。今思うと、本当に色々な経験ができて良かったな～と思います。(83歳 女性 Kさん)



### 活動報告

## 城東地区 コスモスの集い

日時：令和5年11月4日(土) 10:00～13:00

場所：城東市民センター

主催：社会福祉協議会 城東支部

城東地区で4年ぶりに、独り暮らしの方のお食事会『コスモスの集い』が開催されました。

東部高齢者支援センターからは、『人生100年時代をより良く暮らしていくために』と題して、水戸市にある生活支援や健康管理について、さらに高齢者詐欺予防のお話をしました。

お食事会では、美味しいお弁当や相撲甚句、ハンドベル等楽しいアトラクションもあり、皆さんの笑顔に包まれた楽しい時間となりました。



### 活動報告 ネットワーク

## 第8回 圏域交流会

日時：令和5年11月21日(火) 14:00～15:30

場所：千波市民センター

毎年恒例の東部圏域交流会ですが、コロナも5類になり、久しぶりの会場開催となりました。介護・医療・障害の分野や民生委員・保健推進員・高齢者サロン活動をされている皆様など沢山の方々にお集まりいただきました。

対面で一人一人の顔が見え、皆さんのお話が聞けるこの機会はとても有意義だと感じました。「地域の方々のパワーを感じた」「なかなか交流できる場がないのでこれからも続けてほしい」などの感想をいただきました。地域の連携と協力の大切さを再認識することができました。



## お知らせ

### ● 認知症456(すごろく)体験会

【日時】2023年1月21日(日)、2月18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1月21日(日)、2月18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

## おしえてケアマネさん

## 「要支援・要介護とは」

**[相談]** 83歳の女性。介護保険の申請をして要支援1の認定が 있었습니다。要介護認定には、要支援と要介護があるようだけれど、なにが違うのですか？

**[お答えします]**

要介護や要支援は「どれくらい介護が必要か」の度合いを表したものです。要支援は1と2、要介護は1～5に分かれ、要支援1がもっとも軽く、要介護5がもっとも重い状態になります。

要支援とは、基本的な日常生活は自分でできるけれど、負担が大きい掃除や買い物などの家事に一部お手伝いが必要な状態です。たとえば、お風呂に入って頭や体は洗えるけれど、足腰が弱くてお風呂掃除ができないといった場合です。このままの状態が続くと介護が必要になる可能性が高く、適切な支援を受けることで、状態の改善や悪化の予防が期待できます。

要介護とは、日常生活の多くのことが自分ひとりで行うことが難しく、誰かの介護が必要な状態です。たとえば、お風呂の時に麻痺があつて頭や体の一部が洗えない場合や、認知症で服の着方が分からない場合など、ひとつの動作を完結させるまでに介護の手が必要な状態を指します。介護に要する時間や手間が多くかかるほど、介護度が重くなります。

要支援も要介護も介護サービスを利用する時はケアマネジャーに相談します。



主任ケアマネジャー 四宮 知美

## 健康アドバイス

## 「日本の住まいは寒い」

**[相談]** 母は築30年の持ち家で独り暮らしをしています。冬の廊下や浴室はとても寒く、ヒートショックが心配になります。高血圧の持病もあるので、注意する事はありますか？(82歳女性の家族より)

**[アドバイス]** これからの寒い時期は、室内の温度差が気になりますね。

WHO(世界保健機関)は寒さによる健康被害を防ぐため、冬の室温は18度以上を推奨していますが、日本の家は、諸外国に比べると断熱性が低く、寒いといわれています。

家が寒いと、血圧の上昇を引き起こす恐れがあり、命を縮める危険があることが、最近の研究やデータから明らかになっています。

冬場は、暖かい場所から寒い場所への移動で血圧が変動し「ヒートショック」により心筋梗塞や脳卒中などの発症が増える時期です。特に入浴時は注意が必要です。

脱衣所に暖房器具を設置する、シャワーで浴室内をあらかじめ温めておく、足裏が冷たくならないように、脱衣所の床やタイルの上にはマットを敷くなどの対策で温度差を縮めることができます。

湯船のお湯は38～41度が適温です。手や足の心臓に遠い部分から少しずつかけ湯をし、体を温めていくことで心臓への負担を軽減できます。入浴の時間は、日没前の方が、浴室と居室との温度差を低くおさえられるので、早めの入浴もおすすめです。



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