

水戸市東部高齢者支援センター だより

Vol.106

令和6年

2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

今年は暖冬ということですが、そうは言ってもやっぱり寒いですね。お正月早々、石川県の大地震があり、寒い中の避難生活はいかほどかと心を痛めています。私たちも改めて地震への備えを見直さなければと感じました。ライフラインが途絶えることを想定して、3日分の食料や水は常に確保しておくようにしましょう。

センター長 日高 友紀子

活動報告

ネットワーク

東部ネットワーク会議

日時：令和6年1月19日(金) 14:00～15:30

場所：上大野市民センター

講師：フリーランス言語聴覚士 吉田 真由美 先生

「高次脳機能障害」について

脳卒中や交通事故などで脳が損傷し、言葉が出にくい、記憶できない、注意力が散漫になったり情緒が不安定になったりするなど、認知機能に起こる障害を「高次脳機能障害」といいます。

見た目にはなにも変わらないのに、怒りっぽくなったり、段取りが悪くなって、日常生活に支障をきたすような症状があらわれ、ご本人だけでなく家族やケアマネジャーやサービス提供にあたる支援者も対応に悩むことの多い障害です。

そこで今回は、旧水戸国立病院の時代から言語聴覚士として、失語症高次脳機能障害の方のリハビリテーションを担ってこられた吉田先生からお話を伺いました。

脳の機能が損傷するという状態とはどのようなことか、障害のとらえ方や考え方の基本について講義していただきました。

当事者は外見はそのまの姿を保っていますが、中身が機能低下し、本人としてはいっぱいいっぱいの状態で暮らしているため、フリーズしたり怒りっぽくなっているのだそうです。また自分の状態を客観的にみることが困難になっています。



リハビリや日常生活において、できることに目を向けてその状態に見合った環境を整えたり、何に困っているのか、どうしたら楽にできるのかといったご本人主体の視点で見ることが大切とのことでした。

参加者からは、自分自信の考え方や視点の違いを確認できた、支援者としての知識を増やすことができた、医療分野のことは難しいと思いがちですがとても分かりやすく理解が深まった、などの感想をいただきました。



吉田 真由美 先生

かるた遊び

日時：令和6年1月11日(木) 1月13日(土)

場所：若宮団地集会所 千波市民センター

新年を迎え、正月らしさを味わいたい!という声が上ががり、わかみや庵では「水戸郷土かるた」を、千波みんなのカフェでは古風な図柄のことわざかるた取りを行いました。

最初は静かに座っていた参加者も次第に立ち上がり、真剣なまなざしで残ったかるたを見つめます。

徐々に熱い戦いになっていきましたが、けが無く終わることができました。

水戸郷土かるたでは水戸市の自然や歴史・文化遺産を遊びながら知ることができました。水戸郷土かるたは市内の書店で購入できるようです。

今度は百人一首にもチャレンジしたいですね。



わかみや庵→



←みんなのカフェ



認知症すごろく体験会

誰でも参加 活動報告

日時：令和6年1月21日(日) 10:00～11:45

場所：まるごとカフェ

今回の参加者は、「県外の兄弟から水戸に認知症すごろくという面白いものがあるからぜひ体験したほうがいい!」と言われて参加したと言う方や、福島県・東京都からも認知症すごろくの存在を聞きつけて「ぜひ体験してみたい!」と参加された方々でした。

認知症について関心は高いものの、自分ごとにして考えるのは難しいものです。すごろくを通して、疑似体験をすることで自分ごととして考えることができます。

「始まる前に覚えた3つの言葉を言う時にドキドキした」とか「自分で選ぶとしたら、施設コースか在宅コースかとても迷う」など、みんなで気持ちを共有しながら学ぶことができました。



権利擁護

「成年後見制度の注意点」

金銭トラブルを防止するうえで成年後見制度は有効ですが、注意点もあります。

1. 弁護士や司法書士など家族以外が後見人等に選任されても異議申立てはできません。
2. 財産管理は後見人等の権限となり、家族や本人の意向が反映されにくい場合もあります。
3. いったん後見人等がつくと、家族の意向で後見人等を交代することは難しいです。

4. 後見人等は行った職務の内容を毎年あるいは随時に家庭裁判所に報告する義務があります。
5. 申立てには10万円超の費用がかかり、申立人が支払います。
6. 後見人等には報酬を払う必要があることが多いです。報酬は、被後見人等の財産から支払われ、管理財産が多い場合は、報酬も増えます。

社会福祉士 永堀 則雄



『私の昔の話』

私がもう少し若かった頃の話です。私は健康のために、竹隈市民センターで行われている、『いきいき健康クラブ』に9年間自転車に通いました。

そのうちの3回も1年間休まず通ったことで皆勤賞をいただきました。

いきいき健康クラブでは、歌や体操、ゲームなど色々行います。中でも、M先生の歌に合わせて、お手玉を隣の人に渡していくというゲームがあってこれがとても楽しかったです。

また、玄米棒を使った体操があります。長方形の袋に玄米を300g入れた物を手作りしました。そして、両手に持って、『柔』という曲に合わせて腕を上げたり曲げたりしながら体操します。

多い時には50人くらい参加していて、みんなとお話しをするのも楽しみでした。この9年間があったからこそ、今も健康で過ごせているのだと思います。

(91歳 女性)



地域紹介

浜田ふれあいサロン

日時：令和5年12月25日(月) 10:00～

場所：竹隈市民センター

毎月開催されている浜田サロンにおじゃましてきました。この日はクリスマスということもあり、クリスマスソングをボランティアの歌姫と共に合唱しました。

鈴を鳴らしみんなで声を出して歌うと心も体も温まりました。



地域紹介

浜田地区高齢者クラブ

浜田地区高齢者クラブ連合様より雑巾を寄付していただきました。

みなさんで手分けして何百枚も縫って下さったそうです。ありがとうございます。



誰でも参加 活動報告

柳堤荘おはなし会

日時：令和6年1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：アイセイ薬局 薬剤師 栗原 健輔 氏

1月のおはなし会は「お薬に関すること」がテーマでした。

お薬に関するちょっとした疑問、飲み合わせに関すること、副作用やジェネリック医薬品などの話をひとつずついねいに説明をしてくださいました。

また薬の飲み忘れや残った薬についての質問もあり、処方されたお薬はきちんと飲みきることが大切だという話もありました。

災害時に必要な薬はどうしたらよいかの質問に、緊急時はお薬手帳かマイナンバーカードを持っていくと手配できる場合があるとのことでした。



お知らせ

- 認知症456(すごろく)体験会
【日時】2024年3月17日(日)、4月21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】2024年3月17日(日)、4月21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

「訪問介護とはどんなサービス？」

[相談] 88歳の母はひとり暮らしをしています。膝の痛みがあり、掃除や洗濯などの家事をするのが大変になってきたと言います。

介護保険に「訪問介護」というサービスがあるけれど、どんなことをするのですか？(50代女性)

[お答えします]

訪問介護とは、要介護認定を受けた方が自宅でできるだけ自立した生活が送れるように、自宅にヘルパーさんが訪問して行うサービスです。「生活援助」「身体介護」「通院等乗降介助」があります。

「生活援助」は、日常生活に必要な調理、掃除、洗濯、生活必需品の買い物などの援助を行います。ひとり暮らしや、家族が障害や疾病により家事を行うことが困難な場合に利用できます。

「身体介護」は、食事介助、衣服の着替えの援助、入浴介助、トイレ誘導やオムツ交換などの排泄介助など、利用者の体に直接触れて援助を行います。

「通院等乗降介助」は、車での通院時の乗降介助、受診の手続きなどを行います。要支援の方は利用できません。

利用者以外の家族に対する援助(家族の食事の提供や衣類の洗濯など)、日常生活を送るのに困らない援助(ペットの世話や庭の草むしりなど)、日常的な家事の範囲を超える援助(大掃除や床のワックスがけなど)は、介護保険の訪問介護で行なうことはできません。



主任ケアマネジャー 四宮 知美

健康アドバイス

「腰が痛い・えっ!骨折してるの?」

[相談] 82歳女性。年末の大掃除のあとに腰が痛み、整形外科を受診したところ、背骨が折れていました。転んだおぼえがないのに何で?と不思議でした。「いつの間にか骨折している事があるんだよ」と先生に言われましたが、びっくりです。予防は、できないのでしょうか?

[アドバイス]

大掃除で無理をしてしまったのでしょうか? 重い荷物を持ち上げた、尻もちをついた、くしゃみをしたなど、些細な事でいつの間にか背骨に起こる脊椎圧迫骨折を「いつの間にか骨折」といいます。

自覚症状がなくレントゲン検査で気づくケースもあり、年間約30万人以上の方が発症しているといわれます。

原因は、骨がスカスカで弱くなる骨粗鬆症です。骨粗鬆症は、痛みもなく、骨が弱っていくので、知らないうちに症状がすすみ、骨が潰れたり、骨折している事があります。

いつの間にか骨折をしないためには、まずは骨粗鬆症の予防が大切です。骨の形成に必要なカルシウム、ビタミンD、タンパク質などを含むバランスの良い食事や適度な運動を心掛けましょう。

自分の骨の状態を知る事も大事です。最近、背中が丸まった、背が縮んだ気がする、腰が痛いというのが、いつの間にか骨折のサインです。気になる方は、整形外科やかかりつけ医への相談をおすすめします。



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