水戸市東部高齢者支援センターだより

Vol.107
令和6年
3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

少しずつ暖かい日が増えてきましたね。寒さで縮こまった体を動かして、大きく深呼吸したいですね。春は花粉症が辛いという方もいらっしゃると思いますが、マスクやメガネなどでガードして、どんどん外に出ましょう。

センター長 日高 友紀子

活動報告

認知症サポーター養成講座

① 日時：令和6年1月 30日（火）14:00～15:30　場所：上大野市民センター
② 日時：令和6年2月　7日（水）14:00～15:30　場所：城東市民センター

「認知症になっても安心して暮らせるまちを目指して」

認知症サポーターとは、認知症に関する知識と理解を持ち、認知症の本人と家族が必要としている支援を、できる範囲で行う人たちのことです。

日本は現在、超高齢社会になりました。高齢者の誰でも認知症になる可能性があります。

ひとりでも多くの方に認知症を正しく理解してもらい、やさしい地域づくりに貢献してもらうことが認知症サポーターを養成する目的です。

今回の講座では、認知症の方への対応方法のDVDを見たり、認知症すごろくを使い、自分がもし認知症になったら・・・と自分事にして考えたり、介護予防体操や脳トレなどを行い、楽しみながら認知症を体験する事が出来ました。

すごろくを体験した方からは、「認知症の早期発見、発症後の対応の仕方により、進行度合いが違ってくるということがわかった。」「自分事として考えられた。」など感想をいただきました。これからも定期的に認知症サポーター養成講座を行いたいと思います。

←1月30日 参加のみなさま

2023年に「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が成立しました。

認知症の人を含めた国民一人一人がその個性と能力を十分に発揮し、相互に人格と個性を尊重しつつ支え合いながら共生する活力ある社会（＝共生社会）の実現を推進するという法律です。

2月7日 参加のみなさま→

ロバ隊長は「認知症サポーターキャラバン」のマスコットです。

ロバ隊長は認知症サポーターを率いて、「認知症になっても安心して暮らせるまちづくり」をめざす道のりの先頭を歩きます。

ロバのようにゆっくり急がずに、一歩一歩を着実に進みます。

ロバ隊長

ネットワーク　活動報告

見える事例検討会

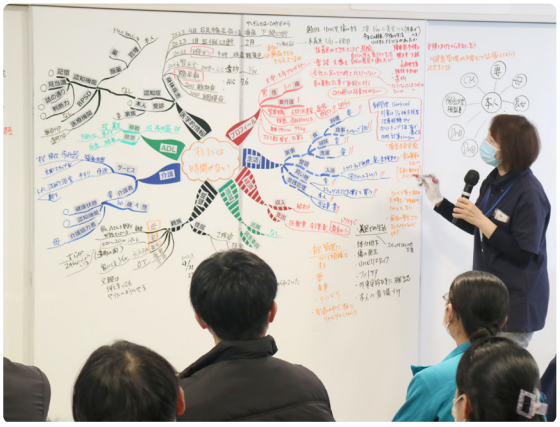
日時：令和６年２月１日（木）　10:00～12:00
場所：まるごとカフェ
タイトル：糖尿病の管理ができないＡさん

Ａさんは４０歳代で糖尿病と診断、１０年前から人工透析を受けながら仕事を続けてきました。

１年前に足指の壊疽（エソ）のため足指２本を切断し、その半年後、壊疽が進行し右足膝下切断に至りました。（壊疽とは：糖尿病による神経障害、血行障害があると、足に傷があっても痛みに気づかず、潰瘍になって組織が死んでしまった状態）

通常であれば義足をｵｰﾀﾞｰしている間に、傷の経過を看ながらリハビリを実施し退院しますが、Ａさんが早期の仕事復帰を強く希望したため、仮義足の状態で退院し、家族の協力のもと仕事を再開しました。

Ａさんは糖尿病がさまざまな合併症をおこす病気であることは理解しているものの、仕事優先で食事や運動などの基本的な管理ができていませんでした。



性格は頑固で妻や子どもたちのいうことは聞きません。ケアマネジャーは、糖尿病の悪化予防のための自己管理の必要性についてどのように伝えていけばよいか悩んでいました。

事例を検討していくと、「私には時間がない」と言いながら、ローン返済のために働き、孫を可愛がる家族思いの親の顔や、車の運転を再開したいという意向もみられ、糖尿病の自己管理が仕事を長く続けたいというＡさんのモチベーションとなる働きかけができるのではないかとの意見がでました。

アクションプランとして、本人や家族の想いを再度確認し、リハビリスタッフに家での生活状況を伝え本人の想いも共有する。主治医に病気の維持改善のための目標（検査数値など）を確認し、自己管理の内容や義足のケアやリスクについて具体的に示すことが提案されました。

サロン紹介

開運寺サロン

日時：令和６年１月22日（月）　10:00～11:45
場所：開運寺

１月の開運寺サロンではトイレットペーパーの芯を使った網かごつくりに挑戦しました。

数ミリのずれでうまく組み合わなかったり、力の加減とバランスが重要で、なかなか難しかったです。

完成品はトイレットペーパーの芯とは思えないくらいしっかりとしており、器用な方が作った作品は素敵な出来栄えでした。

このような作品つくりには忍耐力が必要だと感じました。

サロン紹介

よつば会サロン

日時：令和６年２月５日（月）　10:00～11:30
場所：千波市民センター

３月３日の節句に向けて、ひな祭りに飾るお雛様をおりがみで作りました。

みなさん細かいところに苦戦しながらもかわいいお雛様が完成しました。

きれいに仕上げるためにはキッチリと折り目を付けて、はじとはじを合わせる必要があります。

折り紙は指先の運動と脳トレにもなりますし、集中力もUPしますね。

私の昔話『 おやつ作り 』

昭和３５年頃、私が４年生のころの話です。私は近所の同級生と一緒にパンを作ること（今でいうパンケーキのようなもの）にハマっていました。

学校から帰ってくると、どちらかの家で毎日作っていました。パンを作るのには、七輪に炭をおこす必要があります。炭は消し炭といって、お風呂を沸かすときに使った薪を火消し壷に入れて作りました。その炭を使って七輪で火を起こして、鉄のフライパンに菜種油をひいて焼きました。

材料はすべて自家製でした。小麦粉は畑で育てて精米所で製粉してもらいました。牛からしぼった牛乳と、庭で飼っていた鶏の卵も入れました。それと黒砂糖（白い砂糖は貴重で少量しか使えなかった）とふくらし粉（重曹）を混ぜて焼きました。

生地をぽーんと返すのが面白くて、妹や弟から「もっと高くやって～」とせがまれました。

フライパンの淵に落ちてしまって形が崩れてしまったりしたけど、それがとても面白かったのです。

焦げてしまったパンは親に見つかると怒られるので、弟に食べさせたりして「もう食べれないよ～」と情けない声で言っていたことをよく覚えています。

あの頃はおやつなんて買えなかったけど、家にある物で工夫して作るのがとても楽しかったです。

（74歳女性）

ネットワーク

東部ネットワーク会議

日時：令和６年２月９日（金）15:00～16:30
場所：上大野市民センター
テーマ：後期高齢者医療保険と介護保険について

今回の東部ネットワーク会議は、介護保険料や後期高齢者医療保険のことについて学びました。

国はマイナンバーカードに移行を推し進めており、R6年12月以降は保険証の発行がなくなります。

マイナンバーカードに移行することで、高額療養費の申請の必要がなくなるなどメリットもあるそうです。

また、何かわからないことがあった時は、窓口に問い合わせすることで解決することも多いので、気軽に相談してくださいとのことでした。

【お問い合わせ先】
後期高齢者医療保険 → 水戸市国保年金課
介護保険 → 水戸市介護保険課

権利擁護

「震災時に増える便乗詐欺」

地震等の災害が起こると、その際の混乱や被災者を支援したいという気持ちにつけ込み、高齢者を狙った便乗商法と疑われる悪質な詐欺が増えるので注意が必要です。

① 公的機関や災害支援団体等を名乗り、義援金や寄付を集めると言う不審な電話・訪問があった。

② 被災者宅を訪問し、「このままでは危ないので、すぐに工事が必要です」と不安をあおり、契約させられた。

③ 被災地の名産品を代金引き換えで送るので協力購入してほしいという電話があった。

などの事例があります。

社会福祉士 永堀 則雄

おしらせ

● 認知症456（すごろく）体験会
【日時】2024年4月21日（日）、5月19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4月21日（日）、5月19（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）

● 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

「デイサービスってどんなところ?」

［相談］「つまずいたり転んだりすることがある」と言っていた友人が、デイサービスに行くようになりました。デイサービスってどんなところですか?

［お答えします］

デイサービスとは、要介護状態になっても自宅でできるだけ自立した生活が送れるように、施設に通って食事や入浴などの日常生活の援助や機能訓練などを受ける介護保険サービスです。

〈デイサービスの主なサービス内容〉

食事の提供：栄養バランスが考えられた、利用者の噛む・飲み込む機能の状態に合わせたものが提供されます。

入浴：1人で入る個浴、大浴場、車椅子やストレッチャーのまま入浴できる機械浴など、利用者の身体状況に合わせて職員が介助を行います。

機能訓練：日常生活で行われる動作の維持・改善を目的として歩行訓練や口腔体操などを行います。医師の指導が必要な「リハビリ」とは異なります。

レクリエーション：利用者が楽しめるだけでなく、機能訓練の一環として筋力向上の効果がある体操やゲーム、認知症予防に効果的な脳トレゲームなどを行います。

送迎：職員が自宅まで送迎を行います。車椅子を利用している人はリフト車を利用できます。

デイサービスは、閉じこもりや孤立を防いだり、家族の介護負担を軽減する役割も担っています。

主任ケアマネジャー 四宮 知美

健康アドバイス

「やさしく生活習慣を見直してみよう」

［相談］ 健康診断で、去年より体重が5kg増えてました。膝が痛くて、動くのが億劫になったからかもしれません。今年は減量を目標にします。注意点はありますか?

［アドバイス］

体重増加、気になりますよね。減量ということですが、気負い過ぎても良くありません。食事の内容や生活を少しずつ見直す所からはじめてみては、どうでしょう。

糖尿病や減量の為の食事というと、厳しいイメージがあると思いますが、高齢者は、カロリー不足から筋力低下が進んでしまう可能性もあります。エネルギーを消費した分は補給をすることが大切です。

エネルギーの元は、炭水化物とタンパク質と脂質です。タンパク質は、肉より魚、豆類中心、脂質は動物性脂肪より、魚や植物由来の油など不飽和脂肪酸がおすすめです。

肉やバター、洋菓子などに含まれる動物性脂肪は、摂りすぎると悪玉コレステロールや動脈硬化に影響します。緑黄色野菜や根菜類、海藻などを積極的にとることも良いですね。

運動も大切ですが、過度の運動は、体に負担がかかります。日常の中で体を動かすことを意識して下さい。なるべく立つ、つま先立ちや足踏みをやる。姿勢を正す、伸びや屈伸などのストレッチ。ポイントは、じっとしていないことです。無理せず、続けてみて下さいね。

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