

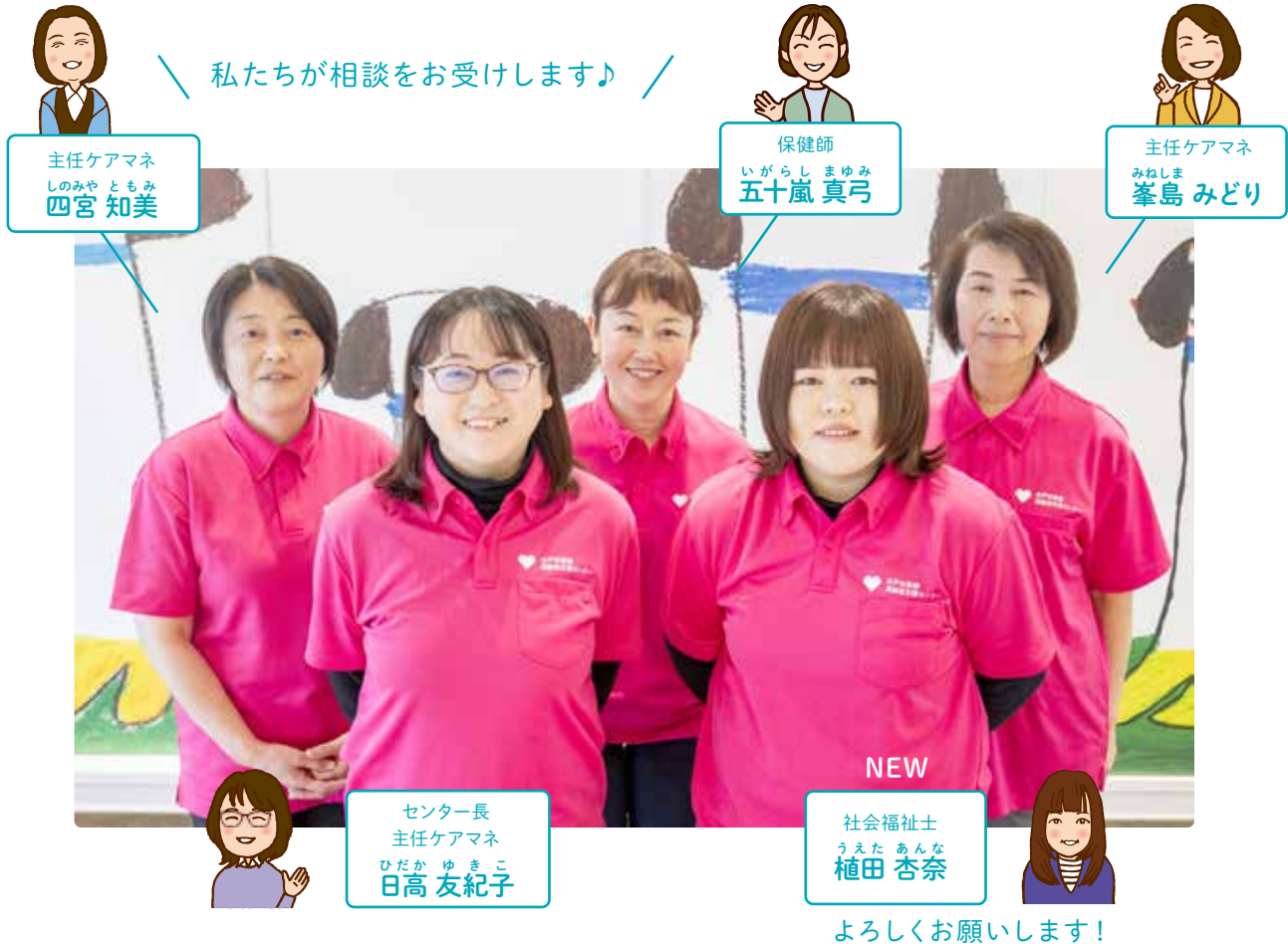
# 水戸市東部高齢者支援センター だより

Vol. 108

令和6年

4月

## 水戸市東部高齢者支援センタースタッフ紹介



東部高齢者支援センターは水戸市から委託を受けて9年が経ちました。今年度から10年目に突入です！開設当初から比べると、様々な機関・事業所・地域の皆様とつながりができてきたなあと感じており、沢山の相談が寄せられるようになりました。これからも皆様が相談しやすい支援センターであるように、精進してまいります。今年度もどうぞよろしくお願ひ致します。

センター長 日高 友紀子



大洗鹿島線東水戸駅から徒歩2分。白い建物でオレンジのハートが目印です。

『まるごとカフェ』を入れて右側に進むと事務所があります。気軽にお声かけください。

事務所にはカウンター前の相談席と、個室の相談室もあり、個人情報を守れるようにしています。

事務所を留守にするときもありますので、できれば事前にご連絡の上、ご来訪下さい。

## 見える事例検討会・ネットワーク会議合同企画

日時：令和6年3月12日（火） 14:00～16:00

場所：上大野市民センター

## 「1年間の振り返りと今後について」

東部高齢者支援センターでは、見える事例検討会で事例を積み重ね、見えてきた課題について、東部ネットワーク会議で様々な職種の皆さんと話し合いや勉強をしてきました。

今年度の見える事例検討会では、障害福祉関係者との連携や、精神疾患に関する知識の向上、知的障害者の高齢化における認知症など、障害分野との連携が課題として多かったことと、介護者への対応も課題としてあり、介護を担う家族の状況も複雑化して様々な問題があることがわかりました。

そこで、来年度どのようなことを学びたいかを多職種で話し合いました。

参加された皆さんからは、「障害分野の相談先に

ついて知りたい」「障害サービスはどんなものがあるのかわからない」「いろいろな分野の専門職から話を聞きたい」「病院の相談員さんから話を聞きたい」「防災については継続的な学びが必要」「生活保護や日常自立支援事業について知りたい」など様々な意見をいただきました。

これらの意見も含め、来年度の事業に活かしていきたいと思います。

見える事例検討会も東部ネットワーク会議も誰でも参加できるものです。興味のある方はぜひ東部高齢者支援センターまでお問合せ下さい。



合同企画参加のみなさま

## 権利擁護

## 「虐待かもと思ったら」

虐待を行っている本人にその意思がなくとも、高齢者の人としての尊厳を奪う行為をすれば、それは高齢者虐待にあたります。そして高齢者虐待が疑われる場合、通報義務が生じます。

## 【虐待のサイン】

1. 怒鳴り声・泣き声や大きな物音が聞こえる
2. あざや傷がある
3. 異常に痩せている

4. お金の管理が不透明
5. 適切な介護サービスを受けさせてもらえていない。

もし虐待かも?と思ったら、迷わず市町村の役所・役場の高齢福祉課、または、高齢者支援センターに連絡してください。



## 私の昔話『戦争の記憶』

私は16歳で土浦の海軍航空隊に志願しました。その後、青森に転勤になり、そこで終戦を迎えました。当時、戦争に行くことで死ぬかもしれないなんてことは考えもしませんでした。お国のためという想いだけでした。

その頃の日本は軍事力がほとんどない状況で、岩手県の飛行場には、木製の飛行機が飾ってあり、敵からみて飛行機があるように見せていただけだったり、鉄砲はあっても弾がないような状況でした。

ある日、釜臥山かまふせやまの頂上付近から\*グラマン戦闘機が急降下してきて、攻撃を受けました。

すごい量の弾でした。何とか逃げることができ、私は生き延びたわけですが、その時の光景は今でも脳裏に焼き付いています。

そのすぐ後に終戦になり、私は終戦処理の仕事をしていました。アメリカ兵に武器を取られないようにと、毎日陸奥湾に武器を沈めるという作業です。これもまた大変な作業だったことを思い出します。(95歳 男性)

※グラマン戦闘機=米国戦闘機・当時の憎き敵機としての代名詞



むつわん

### 活動報告

## 認知症すごろく体験会

日時：令和6年3月17日(日) 10:30～12:00

場所：まるごとカフェ

今回はつくば市の大学で高齢者看護の教鞭をとる先生、認知症の方とその家族の会を運営している方、すでにすごろくマスターとして地域でボランティア活動をしている3人が参加されました。それぞれの活動場所で、認知症の本人や家族、学生さんとのかわりから、正しく楽しく認知症を知るきっかけになるものを考えていたそうです。

認知症などで介護が必要になると、介護者側にも老々介護や、介護離職などさまざまな課題が出てきます。若い世代の方たちにもすごろくを体験してもらい、いざという時に思い出してもらえるといいね、との感想が聞かれました。



### 活動報告

## 思い出カフェ

日時：令和6年3月17日(日) 13:30～15:30

場所：まるごとカフェ

思い出カフェには、認知症の方や介護しているご家族、地域の方、ボランティアさん、専門職(看護師さんや薬剤師さん等)が参加しています。

今回の思い出カフェで、ご家族から「ここに来るようになって、色々な話ができ気持ちが楽になった。今、介護しているご家族も息詰まるようなことがあると思うので、ここにきて、お話しできると思う。」との感想をいただきました。

介護していると色々な事が起きると思います。戸惑うこと不安なこと、頭にくること、沢山あると思います。

介護のお悩みある方、介護を終えた方、ぜひお立ち寄り下さい。



## お知らせ

### ● 認知症456(すごろく)体験会

【日時】2024年5月19日(日)、6月16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5月19日(日)、6月16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】2024年5月18日(土)、6月8日(土)

13:30～15:30

【場所】千波市民センター

### ● 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

「デイケア? デイサービスと何が違うの?」

**[相談]** 足を骨折して入院していた85歳の叔母が、退院してからはデイケアに行っていると聞きました。デイサービスとデイケアは、何が違うのですか?

**[お答えします]**

デイケア(通所リハビリテーション)は、デイサービスと同じように施設などに通って、食事や入浴、排泄介助など日常生活上の援助が受けられますが、医療やリハビリに特化していることが特徴です。心身機能の維持や回復のためのリハビリを、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士などのリハビリ専門職から受けることができます。看護師による健康チェックも受けられます。デイケアでは、医師の指示書をもとに計画書が作成され、その内容に基づいてリハビリが行われます。

デイケアのリハビリには、集団リハビリと個別リハビリがあります。集団リハビリは、体や頭の体操などを複数人で行います。個別リハビリは、一人ひとりの状態に合わせて行います。起き上がりや立ち上がり、歩行などの基本的動作に対しては理学療法士、着替えなどの日常生活動作は作業療法士、言葉や食事の飲み込みなどは言語聴覚士がリハビリを行います。

心身機能の低下が見られる方、病気やケガなどで入院していた病院で行っていたリハビリを退院後も続けたい方などは、デイケアの利用がおすすめです。

主任ケアマネジャー 四宮 知美

## 健康アドバイス

「腸内細菌を整えて便秘予防」

**[相談]** 便秘がちで、運動や水分をとるように心がけてひどくはならず過ごしています。腸内細菌という事を良く聞きますが、便秘と関係はあるのでしょうか? (78歳女性)

**[アドバイス]**

腸内細菌は、働きによって3つに分けられています。

- 1・身体を守る善玉菌
- 2・増えすぎると悪影響がある悪玉菌
- 3・日和見菌

この3つの菌は、バランスをとって腸内で働いており、善玉菌2・悪玉菌1・日和見菌7が理想のバランスです。

善玉菌は、悪玉菌の増殖を防ぎ、腸の運動を促し、調子を整える役割があります。食物繊維を積極的にとり、ビフィズス菌を多く含んだ食品、ヨーグルトや乳酸菌、納豆などを摂ることで増えるといわれています。

日和見菌は善玉菌を増やし日和見菌を味方につけることで、腸の調子も整います。

悪玉菌は、ストレスや食生活の乱れ、加齢などによって増えてしまいます。悪玉菌は、たんぱく質を分解して便やおならの臭いの元になる腐敗物質を作ります。便秘で腸に便が停滞すると悪玉菌が増殖して、腐敗物質が増え、腸の老化が進んだり、大腸癌などの病気も招きやすいことがわかっています。

便秘の予防は、腸内細菌を整えることを心がけてみることをおすすめします。

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