

水戸市東部高齢者支援センター だより

Vol. 109

令和6年

5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



植田杏奈

水戸市東部高齢者支援センタースタッフ

新緑が綺麗な季節になりました。5月になると、急激に気温が上がることがありますね。この温度差で体調を崩す方も増える季節です。外出時には、水分をこまめに摂れるようマイボトルを持ち歩くのも良いのではないかと思います。

センター長 日高 友紀子

活動報告

ネットワーク

第92回 東部ネットワーク会議 TNK

日時：令和6年4月10日(水) 15:00～16:30

場所：上大野市民センター ホール

講師：水戸市東部基幹相談支援センター 副所長 志賀 久美 氏(右)

「障害」に関する相談窓口

～水戸市東部基幹相談支援センターについて～

水戸市東部基幹相談支援センターは障害のある方やそのご家族、相談支援事業所などからの相談窓口で市役所の1階障害福祉課の隣に令和2年に設置されました。

志賀副所長から、基幹相談支援センターの活動や役割についてお話をうかがいました。

どんな種類の障害でも、障害の診断や障害者手帳を受けていなくても相談できるそうです。

関係機関や医療機関との連絡調整をはじめ、問題があれば一緒に考え解決に向けてのお手伝いや助言等をしながら、障害に関するさまざまな支援と、



支援体制整備のコーディネートを行っています。赤塚のミオスには西部基幹相談支援センターがあり、中学校区で担当を分けています。専門知識を備えた相談員が配置され、障害のある方が住み慣れた地域で、安心して暮らせるよう活動しているとのことでした。

グループごとの質疑応答タイムでは、昨年度の地域ケア個別会議においてケアマネジャーやサービス事業所が、利用者自身の障害特性や、障害のある家族、障害があると思われる家族がいた時など、どこに相談したらよいかかわからないとの意見が多く、活発な意見交換がおこなわれました。

参加された皆さんからは、障害サービス利用に関わる現状がよくわかった、相談先がはっきりして安心した、タイミングよく相談できるようにしていきたい、などの感想が聞かれ、障害があっても高齢になっても住み慣れた地域で暮らすためのネットワークの広がりを実感しました。



見える事例検討会

日時：令和6年4月1日(月) 10:00～12:00

場所：まるごとカフェ

タイトル：

玄関を開けてくれない Aさんへの支援

Aさんは、86歳女性、夫や娘さんが亡くなったあとも、同じ場所で独り暮らしを続けています。お金を盗まれたと110番通報したり、スーパーの帰りに道に迷い、近所の方に自宅まで送ってもらう事もあります。身の回りの事は、自分で行っていますが、かなり痩せており、栄養面の心配、この先、認知機能の低下が進めば、独り暮らしが続けられるかも心配です。

親族は、何とか介護サービスにつなげたいと、本人の様子をみながら柔軟に対応可能な小規模多機



能を希望。サービス開始となりましたが、本人は、専門職に頼るのは、申し訳ない、近隣の方が助けてくれると安否確認での訪問も嫌がり、月2～3回玄関先での訪問に留まっています。

ケアマネジャーは、関係性を作りたいが、なかなか会えない状況に困っていました。

検討の結果、関わりははじめたばかりであり、生活

面、栄養面、金銭面などの情報を集めて整理していく事、支援者間で情報共有することが提案されました。

Aさんが、住み慣れた自宅で安心して暮らし続けられる様に、地域の見守りネットワーク作りも今後の課題としてあがりました。

見える事例検討会は、ケアマネジャーが抱える困りごとを、見え検マップという物を使って様々な情報を見える化し、多職種で質問し合いながら課題や解決策を考える場です。



権利擁護

高齢者支援センターは人権侵害の相談窓口です

高齢になると、判断能力の低下や認知症、一人暮らしなどにより、人権やさまざまな権利が侵害されやすい状況に陥りがちです。

たとえば、判断力が低下した高齢者は、どうしても詐欺や悪質商法の被害に遭いやすくなります。

また、生活を家族や周囲の人に依存している場合、虐待や不適切なケアなど、生命や財産を脅かす人権

侵害を受けた場合でも「助けてほしい、止めてほしい」と言えないことが少なくありません。

水戸市では高齢者支援センターが、このような権利侵害から高齢者のみなさまを守り、安心して生活するための相談窓口となっています。

社会福祉士 植田 杏奈

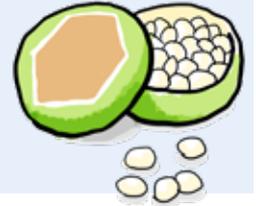


私の昔話「樺太の思い出」

私は樺太で生まれ、13歳まで過ごしました。樺太は三大宝島と呼ばれていました。

工業は良質な石炭がとれ、いつでも燃料が確保でき、冬も暖かく過ごせました。林業はエゾ松やトド松などが豊富に採れたので、パルプ工場は7か所もありました。そして、漁業も盛んで、私の父は8隻もの船を持っていました。タラバガニ・鱈・鱒・練など、食卓には毎日、新鮮な魚があり、美味しく食べていました。今でも魚は大好きです。

樺太での生活で印象に残っていることに、「太陽灯」があります。樺太は、日照時間が少ないということで、小学校には太陽灯という小部屋があり、上半身裸になってその中をぐるぐる回ります。20分くらい回ると、最後に「肝油」を一粒渡され、それを食べるのです。太陽の代わりになるものだったのでしょうか。それを思い出し、今も私は肝油を飲んで、元気に過ごしています。(92歳 男性)



わかみや庵

若

活動報告

わかみや庵

日時：令和6年4月9日(火)

13:00～15:00

場所：若宮団地集会場

創意工夫が楽しい!

4月のわかみや庵では、プラスチックのコップを使ってゲームをしました。コップタワーを作って、崩し元の状態にして、次の人に渡します。早く終わったチームが勝ちというものです。皆さんそれぞれに工夫しながら、置く位置を変えて、いかに速く元に戻せるか考えていらっしゃいました。



ナルク水戸 定例勉強会

活動報告

日時：令和6年3月31日(日) 13:30～14:30

場所：ミオス 大研修室

「ナルク水戸」という有償ボランティア団体の皆さんから、車いすの基礎知識の勉強会の依頼を受けました。今回は、パナソニックエイジフリーショップ水戸の川崎氏より、車いすの種類や使い方などの講義を受けた後、実際に乗車したり、押してみたりと体験も行いました。

参加者からは、「意外と快適だね」「ボランティアで車いすを押す機会があるので勉強になった」など感想がありました。



お知らせ

● 認知症456(すごろく) 体験会

【日時】2024年6月16日(日)、7月21日(日)

どちらも10:00～12:00

【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6月16日(日)、7月21日(日)

どちらも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)

どちらも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】下市イオンスタイル

おしえてケアマネさん

ショートステイはどんな時に利用する？

[相談] 実家の父は要介護2で生活に介助が必要です。母が父の世話をしながら暮らしていますが、母が疲れているようです。私は遠方に住んでいるのでなかなか行くことができません。母を少し休ませてあげたいと思うのですが…（60代女性）

[お答えします] 在宅で暮らす要介護者が、短い期間だけ施設に宿泊して、食事や入浴など日常生活上の支援、機能訓練、レクリエーションなどを受けることができるというサービスが「ショートステイ」です。

在宅で介護を続けていると、介護者が冠婚葬祭で家を空けるときや、介護者が体調を崩したときなど、一時的に在宅での介護が難しくなる場合があると思います。そんな時にショートステイを利用します。

ショートステイを利用する場面は他にも、本人に家族以外の人とのふれあいが必要なとき、心身機能の維持や改善をしたいとき、施設入居も見据えて雰囲気体験したいときなどです。また、介護者が旅行で自宅を留守にすると、心身の疲労を感じて休息したいときにも有効です。

要介護度や利用する施設の種類、居室の種類（個室や4人部屋など）、受けるサービス内容の他、食費や滞在費など、さまざまな条件によって利用料金が異なります。ショートステイを利用したい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

下肢静脈瘤について

[相談] 78歳女性。膝のうしろの血管が浮き上がっています。痛くないのですが、気になります。健康番組を見ていて、静脈瘤かな？ と思いました。病院に行くとしたら、何科ですか？

[アドバイス] 足の先まで巡った血液は、静脈を通過して、心臓へ戻ります。静脈には、血液が逆流しない様に弁がついており、血液を心臓に戻しやすくしています。ところが何らかの原因でこの弁が壊れると、血液が逆流したり溜まったりして血管がコブの様に膨らんでしまいます。これが下肢静脈瘤です。血管がポコポコと足の表面に出てきて、そのうち足が痛くなったり、だるくなったり、こむら返りを起こしたりします。さらに皮膚に痒みが出てくることもあります。

加齢や肥満、立ち仕事をする方、妊娠、出産経験のある女性はなりやすい傾向にあります。予防には、長時間立ち続けることを避ける、寝る時は足を高くする、足を清潔にする、適度な運動を心がけることが大切です。

下肢静脈瘤は、生死にかかわる病気ではありませんが、痛みがある、皮膚の痒みや傷が出てきた等、気になる時は受診をお勧めします。血管外科（心臓血管外科）が専門となりますので、まずはその医療機関に問い合わせしてみてください。お近くになければ、皮膚科や形成外科で相談しても良いでしょう。

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