

# 水戸市東部高齢者支援センター だより

Vol. 110

令和6年

6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

植田杏奈

ここ数年は梅雨といっても梅雨らしい感じではなくなってきましたね。  
ただ湿度は高いので、その中で気温が高くなると熱中症の心配も出てきます。適度な水分摂取と室温管理で体調を整えましょう。

センター長 日高 友紀子

活動報告

ネットワーク

## 思い出カフェ — 認知症の当事者の方やご家族“ホッとするひと時”

日時：令和6年4月21日（日）13:30～15:30

場所：まるごとカフェ

### みんなで支え合おう！

「思い出カフェ」は、認知症の方や認知症の心配のある方を抱えるご家族のための相談会です。毎月1回、第3日曜日に開催しています。

R5年度は、年間延べ195人の方が参加され、毎月平均16人程度の方が来店しています。認知症の方やそのご家族だけでなく、地域の元気な高齢者やボランティアの方、専門職の方など様々な方が訪れます。常連になっている方もいれば、たま～に訪れる方、初めましての方と顔ぶれも色々です。来店のきっかけは、チラシを見たと言う方や友人に誘われてと言う方が多いです。親のことを相談したいという方や自分のリフレッシュのために来たと言う方、デイ



棒体操でリフレッシュ！

サービス以外でも安心して出かけられる場所として月1回の外出の楽しみになっているという方など目的も様々です。お茶を飲みながらおしゃべりしたり、ボランティアさんの演奏を聴いたり、一緒に歌を歌ったり、簡単な体操をしたりもしています。

認知症のご本人からは「いつも会う顔に会えると嬉しい」「歌が歌えるのが嬉しい」、ご家族からは「ここがあって本当に良かった。心のよりどころになっている」「友人もいるけど、同じ境遇でないと分かり合えないこともあるので、ここに来て話ができるのはありがたい」「スタッフが良く話を聞いてくれるから、その都度話したいことをじっくり話せる」などの感想をいただいておりますが、ホッとできる場にもなっているようです。

誰もがなりうる認知症。お互いに支え合える場の一つに思い出カフェはなっているのではないかと思います。季節の手作りおやつもご用意しておりますので、ぜひお気軽にお立ち寄りください。



むかし懐かしい童謡や歌謡曲をみなで合唱

## 見える事例検討会 ―ケアマネジャーの困りごとを多職種で考える場

日時：令和6年5月1日(水) 10:00～12:00

場所：まるごとカフェ 子育て支援センター

タイトル：

## 必要と思われるサービスに つながらないAさんへの支援

91歳のAさんは要介護1の認定を受け、認知症の妻(要介護2)と持病を抱える子との3人暮らし。自分の身の周りのことは何とか行い、近くに住む子が通院や買い物と掃除洗濯などの家事を支援し、毎日の食事は配食サービスと訪問介護を利用しています。

たまに失禁するので紙パンツをはいていますが、月数回しか入浴しないため臀部の皮膚がただれていました。夜中に不穏になった妻に起こされるため、寝不足や介護疲れもみられました。

ケアマネジャーは妻と離れて少しゆっくりする時間をもつこと、入浴して皮膚の清潔保持を目的にデイサービス利用を計画しましたが、そこで性的行為をしてしまい、利用を断られてしまいました。なぜそう



なってしまうのか理由はわからず、Aさんは定期的に入浴する機会を持ってないままです。Aさん夫婦を担当するケアマネジャーは、今後それぞれにどのような支援をしたらよいか、ほかに利用できる社会資源はないか思案していました。

マップを広げると、Aさん自身の課題だけではなく、Aさんを取り巻く環境(妻の介護、子の病気など長期間にわたるストレス)に課題があること、Aさん自身の物忘れや理解・判断力の低下など認知症の発症も疑われました。

多職種による参加者の様々な視点から、事例を困難にしている課題が明確になり、アクションプランでは、

①キーパーソンとなる娘さんとの情報共有と相談、②管理者や他のケアマネと同行訪問しAさん夫婦それぞれから話を聞いたり相談できたりする体制をつくる、③Aさんご夫婦の心身の状況について主治医に確認すること、が提案されました。

見える事例検討会は、「見え検マップ」という図を使って様々な情報を見る化し、多職種で質問し意見を出し合いながら課題や解決策を考えていく場です。



### 権利擁護

## 悪質な訪問販売…勝手に家の中に入ってきた!

**[相談]** 40代くらいの男性が「貴金属はありませんか?」と突然訪ねてきました。無いと言ってもなかなか引き下がってもらえず、少し目を離した所、家の中に入ってきてしまいました。どうすればよかったのでしょうか?(80代女性)

**[お答えします]** 連絡なしで、突然家に来る場合の訪問買取は違法です。悪質な訪問買取では、おもに

高齢女性が狙われやすく、詐欺・恐喝・窃盗すれすれの悪質なものもあります。知らない人が訪ねてきた時はインターフォンが鳴ってもドアを開けないことや、カメラ付きのインターフォンに変えることが大切です。勝手に家に上がられたり、脅されたり、身の危険を感じた時は警察に連絡しましょう。

社会福祉士 植田 杏奈



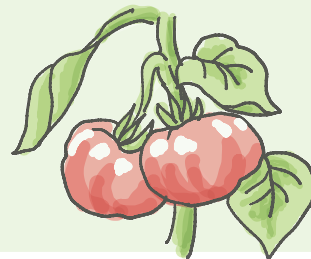
## 私の「元気の源」——地域のみなさまの声をお届けします

私は、草花や野菜を育てるのが好きです。これまで色々な草花や野菜を育ててきました。

一番簡単で驚いたのがトマトです。以前はトマトを種から育てていたのですが、ある日、普段食べているトマトを植えても、もしかしたら育つかも？ と思い、トマトの実からゼリー状の種を取り出して、鉢植えにしたことがありました。すると、あっという間に芽が出てどんどん育ち、ちゃんと実もなりました。こんなに簡単に育つ

とはと驚きました。毎日、トマトの茎が伸びたり葉っぱが増えたりしているのを観察するのも楽しみです。今年も5センチくらいに成長しています。これからの成長が楽しみです。皆さんもぜひ一度やってみてください。

(80代 女性 Kさん)



活動報告 ネットワーク

## 東部ネットワーク会議 —— 専門家同士で高め合い、深め合う場

日時：令和6年5月10日(火) 15:00～16:30

場所：上大野市民センター ホール

講師：ユアアイホーム ホーム長 大和田裕樹氏

ユアアイケアプラン 計画支援相談員 近藤ゆかり氏

### 「障害サービスについて」

先月は障害の相談窓口についてでしたが今回は、実際の障害のサービスの利用の流れや障害サービスの種類がどんなものがあるか、介護保険サービスと障害福祉サービスの違い、計画相談支援員の役割について、など講師のお二人からお話を伺いました。

もともと障害サービスを利用されていた方も65歳になると、基本的に介護保険の利用に移行することになります。しかし、介護保険サービスにはない障害サービスを利用している方もいて、その部分は障害サービスを利用継続することができるそうです。

また、その人の状態によっては、既存の介護サービスにはどうしても合わない方もいて、そのまま障害のサービスを利用する方もいるそうです。

介護分野で支援に携わる人たちは、障害サービスの内容を知り、計画相談支援員との連携を密にする必要があることがわかりました。

参加者からは、「基本的な流れがわかった」「サービスの内容を知ることができた」「計画相談支援員の役割がわかった」など感想をいただき、理解が深められたと感じました。



左：大和田氏、右：近藤氏

参加者同士のディスカッション

## おしらせ —— R6年6～8月の予定

### ● 認知症456(すごろく) 体験会

【日時】2024年7月21日(日)、8月18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7月21日(日)、8月18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7月13日(土)、8月10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

## 福祉用具貸与とは？

**[相談]** 先日、84歳の母が足を骨折して入院しました。退院後、自宅で生活するためにベッドや歩行器などが必要になると思います。ベッドは買うと高いし、介護保険を使ってできることはあるのですか？

**[お答えします]** 介護保険のサービスに、ベッドや歩行器などの福祉用具をレンタルする福祉用具貸与というサービスがあります。福祉用具を利用することで、要介護者ができる限り自立した生活が送れるようになる、状態の悪化を予防する、介護者の負担が軽減できることを目的としています。心身の状態や環境に応じて、福祉用具の変更や返却が容易にできる、定期的に点検してくれるなどのメリットがあります。

福祉用具貸与を利用できるのは、要介護認定を受けている人で、対象の福祉用具はベッドや車いす、歩行器などの13種類に限定されています。13種類の福祉用具の中には、要介護度によってレンタルできないものがあります。例えば、車いすとベッドは要支援1・2、要介護1の方はレンタルすることができません。ただし、心身の状態によっては介護度が低くてもレンタルが認められるケースや、介護保険外の自費サービスもありますので、実際に福祉用具貸与を利用したいと思ったら、ケアマネジャーに相談してください。

主任ケアマネジャー 四宮 知美



## 梅雨型熱中症

**[相談]** 85歳女性の娘さんから相談。梅雨時になり蒸し暑い日も多くなりますが母は、「何となく肌寒い」と長袖を着て、エアコンも嫌がります。そろそろ熱中症も心配な季節ですが、注意する事はありますか？

**[アドバイス]** 梅雨時期は、肌寒く感じる日もあり、暑さに慣れていないことで、気がつかないうちに熱中症となっている事があります。熱中症で緊急搬送される人の数は、8月よりも7月、6月の方が多く、気温が高なくても湿度が高い梅雨時期は、熱中症が増える傾向にあります。この時期にかかる熱中症は、梅雨型熱中症と呼ばれています。

人は、暑いと汗をかいて体の熱を逃がそうとしますが、湿度が高いと体から汗が蒸発しにくくなります。汗を蒸発させて体温を下げることができなくなるため、熱がこもりがちとなります。梅雨型熱中症のサインは脱水症状ですが、のどの渇きよりは、疲労感や気分不快、食欲不振などのサインが先に出る事があります。じとじとした汗をかいて、いつもより汗が乾きにくいと感じたら注意してください。

湿度が65%を超えると熱中症への警戒が必要になってきます。湿度が高い環境では、のどの渇きに鈍感になりやすく、意識して水分補給する事が大切です。自分は大丈夫と思わずに、こまめな水分補給、エアコンの使用に心掛けてください。

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