

# 水戸市東部高齢者支援センター だより

Vol. 112

令和6年

8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

活動報告

ネットワーク

## 地域の取組みをご紹介します

### 健康寿命を延ばそう！

健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことを言います。日常的に介護などのお世話にならず、自立した健康な生活ができる期間のことです。健康寿命は全国平均男性は72.68歳、女性は75.38歳（2019年時点）です。茨城は男性72.71歳、女性は75.80歳です。上位には、男女共に山梨県が2位となっています。

健康でいる秘訣は、

- ①体を動かす（運動）
- ②普段の食事に気を付ける（生活習慣）
- ③人との交流（活動）

この中で、③を積極的に行っている地域のサロンをご紹介します。

### よつば会サロン

高齢者クラブ主催のサロン。各月、千波市民センターに集まり、おしゃべりやゲームを楽しんでいます。

6月は、新聞紙を使っていろいろなゲームを行いました。チームで新聞紙をどこまで長くちぎれるか競争したり、パズルを作る競争をしたりして、盛り上がりしました。「いつも使っていない部分の脳を使ったような感じがする」「簡単にできて楽しいのはいいね」と皆さん笑顔で話していました。



おしゃべりを忘れて夢中になる新聞パズルゲーム



左：大金氏

下：自分の今の生活についてグループごとに振り返りを行いました



### 浜田ふれあいサロン

社会福祉協議会支部主催の地域サロンです。毎月第4月曜日の午前中に、竹隈市民センターで開催されています。

6月はラジオ体操、脳トレ、くすっと笑えるシルバー川柳や小話で体と心をほぐしたところで、水戸在宅ケアネットワークの大金氏を迎えて「在宅医療のお話会」をしました。それぞれに今の生活を振り返り、グループトークでは健康寿命をキーワードにした活発な意見交換で盛り上がりしました。

男女ともに健康寿命から平均寿命までの期間は約10年、その間も自分らしい暮らしができるように医療や介護について知っておきましょうとのお話に、皆さん大いに納得されていました。

月に一度でも、こうして人との交流があることで、生活にメリハリが付き、話したり笑ったりして、心も元気になります。ちょっと出かけるのが億劫だなという方、ぜひ、月に一度でもいいです、サロンに通って元気を充電してみましょう！

## 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7月1日(月) 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：

### 3階に住み続けたい Aさんの支援

Aさん(81歳)は妻と二人暮らし。1年前に脳幹梗塞を発症し、要介護3の認定を受けました。見守りがあれば杖歩行で移動でき、右上下肢麻痺、構音障害、注意感覚障害などの後遺症があります。

通所リハビリと、手すりなどの福祉用具を駆使して身体機能の維持を図っていますが、1年間に10回ほど転んでいます。Aさんは転倒予防のため車いすを使いたいと希望したため、その必要性について担当者会議を開きました。車いす生活になると下肢筋力低下が懸念され、車いすは使用せず、杖歩行でも転倒しないことを目標にリハビリを継続し、手すりを増やして環境を整えることになりました。自宅はエレベーターのないアパート3階で通院の時は階段昇降



にヘルパーさんの介助が不可欠です。

ケアマネジャーは、階段昇降介助をしてくれるヘルパー事業所探しに苦労したことや、Aさんの身体状況から1階に転居することを提案しましたが、Aさんの妻は、夫がDIYをしてくれた思い入れのある部屋に住み続けたいと言います。ケアマネジャーは、いつまで3階の自宅で生活できるのか心配になりました。

マップを広げていくと、3階で生活することをどこまで支えられるか(社会資源があるか)、Aさん自身はどういう想いを抱いているか、という課題が明確になり、具体的な手立てとして、リハビリ評価の確認や別に住む長男さんへのアプローチ、バリアフリーの住宅などの情報収集などが提案されました。アクションプランは、現状からの予後予測を提示して「Aさん夫婦それぞれに想いを確認する」となり、ケアマネジャーの支援の方向性が見えてきました。



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

### 前もって備えておこう! 「任意後見制度」

今は大丈夫だけれど、将来判断能力が不十分な状態になった場合に備えて、あらかじめ約束しておく制度として任意後見制度があります。

任意後見制度は、本人に判断能力があるうちにあらかじめ選んでおいた任意後見人に、将来、判断能力が不十分な状態になった場合に備えて、代理を依頼する契約を結んでおくものです。ただし、その約束は、口約束やメモに書き留めるといった方法ではなく、

公証役場へ出向き、公証人が作成する「公正証書」で明らかにしておくというものになります。

任意後見人は、本人の判断能力が低下した際には、先に本人との契約で決めた事柄について「任意後見監督人」の監督のもと、本人の財産や利益を守るという立場をとりながら、代理として各種の契約などを行います。

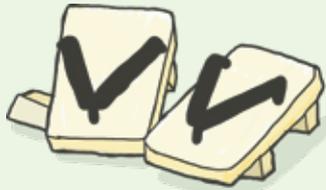
社会福祉士 植田 杏奈



## 私の「昔の話」—地域のみなさまの声をお届けします

私が小学生の頃は、靴ではなく、下駄で登校していた時代です。近所の子供たちとよくその辺に落ちている石を蹴飛ばし蹴飛ばし登校していたものです。

いつものように石を蹴飛ばしていると、勢い良すぎたのか、下駄の前歯が折れてしまったことがありました。帰って親にこっぴどく怒られましたが、祖母が釘の頭を取って針のように作り、上手に固定して直してくれました。当時、



下駄専門のお店は下市にありましたが、なかなか新しい物は買ってはもらえません。怒られた私を可哀そうに思って祖母は優しく直してくれたのです。

他にも藤の木の枝でブランコを作ったり、木が4本ある所に木材を井形に組んで舞台を作り、木を太鼓代わりに叩いて遊んだりしたのを思い出します。

(85歳 男性)

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7月10日(水) 15:00～16:30

場所：上大野市民センター 会議室

講師：水戸市社会福祉協議会

水戸市東部基幹相談支援センター センター長  
竹内 淳 氏

### 「知的障害の特性や 対応方法について」

知的障害は、知的機能 (IQが70未満) や日常生活や社会生活などへの適応能力 (食事の準備・対人関係・お金の管理など) に基づいて判断されます。18歳以下の発達期に生じていることも判断の条件ですが、最近は大人数になってからわかることもあり、働くことができている軽度の方がいらしたりします。

知的障害の特性は一人一人異なり、金平糖をイメージするとわかりやすく、金平糖が様々な形や大

きさを持つように、得意なことや苦手なことは様々なので、個別の対応が大切とのことでした。

参加された皆さんから「適応能力を高めるには環境を整えることが大事」「環境の設定で視覚的アプローチが有効であることがわかった」との感想が聞かれました。また、悩んだら東部基幹相談支援センターに相談すればよいことがわかり、皆さん安心したとの声が聞かれました。



竹内氏

各グループを竹内氏がまわり、意見交換を行いました



## お知らせ — R6年9～10月の予定

### ● 認知症456(すごろく) 体験会

【日時】2024年9月22日(日)10:00～12:00

\*10月はお休みです

【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9月22日(日)13:30～15:30

\*10月はお休みです

【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9月14日(土)13:30～15:30

\*10月はお休みです

【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

## 住宅改修とは？

**[相談]** 家の廊下で転んでしまい、腰の圧迫骨折で入院しました。先日退院したのですが、まだ腰痛があり足の筋力も落ちているようで、歩いたり立ち上がる時が大変です。家の廊下やトイレに手すりを付けたいと思うのですが、介護保険で何かできますか？要介護2の認定はおっています。(80歳女性)

**[お答えします]** 介護保険には、要介護(要支援)認定を受けた方が住宅を改修することで、住み慣れた家で暮らし続けられるようにするための住宅改修という制度があります。

例えば、廊下やトイレ、浴室に手すりを付けたり、床を滑りにくい素材のものに変えたり、段差をなくしたりするなどの改修をしたときに、改修費が支給されます。改修費の限度額は20万円までで、このうち1割(所得に応じて2割、3割)を利用者が負担します。改修費が20万円を超えなければ数回にわけて利用することもできます。ただし、20万円を超えた分の費用に関しては全額自己負担です。

介護保険の住宅改修を利用するときには水戸市に事前に申請が必要です。改修後の申請は認められず、改修費は支給されません。また、新築や増築に合わせた改修は支給対象とならず、対象となる改修工事の種類は限られているため、ケアマネジャーや施工業者と相談が必要です。

主任ケアマネジャー 四宮 知美



## 熱中症対策と高血圧

**[相談]** 84歳女性。10年程前から高血圧で薬を飲んでいますが、減塩を心掛けていますが、夏場は熱中症予防で経口補水液やスポーツドリンクをすすめられます。塩分も入っているので、摂りすぎてしまうのでは？と心配になります。どうしたら良いのでしょうか？

**[アドバイス]** そうですね。高血圧予防で普段は、減塩を心掛けていらっしゃる方多いと思います。500mlのスポーツドリンクには、約0.5g、経口補水液には、約1.5gの塩分が含まれています。熱中症対策として、水代わりに経口補水液ばかり飲んでしまうとやはり塩分の摂りすぎになってしまいます。

夏場は、発汗により塩分やカリウムなどのミネラルが失われますが、日本人は、平均1日10g食塩を摂っているといわれており、1日に必要な摂取量の6gをすでに超えています。大量の汗をかくスポーツや炎天下で何時間もいなくてはならない時は、塩分補給も必要ですが、普段の生活や15分程度の散歩であれば、普通の水でも差支えありません。

高齢者は、のどの渇きを感じにくく熱中症に気がつくのが遅くなりがちです。就寝時や室内で、いつの間にか熱中症になっていたというケースも多くあります。熱中症対策で塩分補給は大切ですが、高血圧の方は夏も引き続き減塩に心がけ、エアコンなどで室温調整、意識的に水分補給をすることに努めて下さい。

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