

水戸市東部高齢者支援センター だより

Vol. 114

令和6年

11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

やっと秋らしくなってきましたね。訪問に周っていると、「暑くて運動ができない」という話をよく聞きました。少しずつでも体を動かして、筋力回復していきましょう。

センター長 日高 友紀子

活動報告

誰でも参加

認知症すごろく体験会

「語呂合わせのアドバイスがわかりやす〜い!」

日時：令和6年8月18日(日)・9月22日(日)

14:00～15:30

場所：まるごとカフェ

8月・9月の認知症すごろく体験会は6名の方が参加してすごろくマスターになりました。認知症認定看護師を目指す看護師さんや、認知症カフェを運営している方、ケアマネジャーなど、専門職の方が参加されました。



東京都と埼玉県から参加されました



事業所でのお祭りで認知症すごろくをやってみたいとの事で参加されました

皆さん、自分の働く地域で、認知症の普及啓発をしたいということでした。「語呂合わせのアドバイスがわかりやすい。関わっている高齢者がいるが、4段階のこの段階なのかな、と振り返って家族にも伝えていければと思った」「地域の方に向けて楽しく認知症について知ってもらえると思う」等の感想をいただきました。

認知症すごろく体験会は、誰でも参加できるものです。ご興味ある方ぜひご参加下さい。

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9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：

できることが少しずつ 減ってきているAさんへの支援

Aさんは75歳。夫と2人暮らし。多発性硬化症を患い、看護小規模多機能型居宅介護事業所(以下看多機)を利用しています。歩行困難で、食事やトイレなど生活全般に介護が必要です。週5日看多機に通い、自宅で過ごす日は、オムツ交換、陰部洗浄のため介護職員が訪問します。夫は、家事と介護を1人で担い、この先も「できる限りのことはやっていきたい」と希望しています。Aさんは、病気の進行と共に、嚥下機能の低下がみられ食事量も減っています。最近、肺炎にかかり、看多機スタッフが早めに異変に気づき対応しましたが、そばにいる夫にも体調不良時



の対応力があると安心です。ケアマネジャーは、介護協力者がいない夫に何かあった時のことや、2人での生活の今後について心配がありました。会場からは、本人、夫、子供達が、病気についてどの様に理解しているのか、この先の介護についてどう考えているのかを再度確認していくことが提案されました。ケアマネジャー、看多機スタッフからは、夫の介護力アップのため、病状観察のポイントを伝える、介護方法の情報提供をする等して支えていきたいと、今後の目標もあがっていました。

東部おはなし会(柳堤荘) ―自宅で暮らすための医療や介護について考える場

日時：令和6年9月24日(火) 13:30～15:00

場所：いきいき交流センター 柳堤荘

東部おはなし会では、「健康」にまつわるさまざまなテーマで、医療・介護の専門職がファシリテーターとなって、参加者の皆さんとグループトークをしながら、一緒に考え情報共有をしています。

9月は高齢者施設の種類や、住まいの選び方について考えました。もしも施設を探すとなったときに、自分の思う条件に合った施設を探すのは難しいと考

える方も多くいらっしゃいましたが、相談する場所があるということを知ることができました。

柳堤荘東部おはなし会は誰でも参加できます。開催は毎月第4火曜日 13:30からとなっています。お気軽にご参加ください。

施設紹介業ウチシルべさんからお話を伺いました



災害などに便乗した悪質商法

地震、大雨などの災害時には、それに便乗した悪質商法が多数発生しています。

悪質商法は災害発生地域だけが狙われるとは限りません。特に最近「火災保険を使って自己負担なく住宅の修理ができる」などと勧誘する手口が、全国の消費生活センター等に相談が寄せられています。

また、台風で壊れた屋根の修理見積もりを依頼し

たら、高額な作業料金を提示されたケースもあります。修理工事の契約は慎重に、可能であれば複数から見積もりを取り比較検討することが大切です。契約後でも、クーリング・オフが利用できる場合もあるため、お困りの際には一人で悩まず、ご相談ください。

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

私が小学生低学年の頃の話です。あの頃は、周りにお店も少なかった時代です。

秋になると秋刀魚を売りに行商が来たことを思い出します。バイクの荷台に箱をくりつけて、中に氷と秋刀魚を沢山積んで売りに来ていました。バケツいっぱいになまを買って、塩焼きにして食べていました。食べきれない時は、塩漬けにして保存していました。

私は上手に秋刀魚の骨を取ることができませんでしたが、祖母は骨を取るのが上手でいつも感心していました。秋刀魚の焼ける香りがすると、あの頃を思い出します。 (73歳 女性)



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

活動報告 ネットワーク

日時：令和6年9月10日(火) 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 八辻 雅信 氏

「発達障害について」

発達障害の診断は、医師の問診で、生活で困っていること、子供の頃(これまで)の様子、家族関係、学校や職場など社会生活での出来事などを聞き取り、脳波、脳画像、心理検査、発達検査を行い、判断基準に照らし合わせて医師が総合的に判断するそうです。家族と医師が、その子(その人)をよく理解し、どんな不安や生きづらさを抱えているのかを共有することが診断には大切だということです。

発達障害の方への支援は、日常生活や社会生活を送る上での不応を軽減できる方法を見つけることが中心です。発達障害の方自身が社会生活に適応するためのスキルを学んだり、周りの人が関わり方を学んだり、家庭や学校、職場で発達障害の人が生

活しやすいように周囲の環境を工夫、調整をします。

本人の発達障害の特性を理解してもらえずに、家族や周囲の人から注意・非難・叱責を浴びると、自信をなくしてしまい、心身症、不登校、大人への反動的行動、意欲の低下、情緒不安定、反社会的言動、抑うつ的な気分、人間関係のトラブルが発生します。このような二次障害を防ぐには、周囲の人が発達障害の特性を理解し、それぞれの人に合った支援を促すことが重要だということです。

質疑応答では、八辻さんに各グループを回っていただきましたが、限られた時間の中で、参加者の質問に対して丁寧にお答えしてくださいました。また、発達障害についての相談窓口を知ることができてよかった、困った時には東部基幹相談支援センターに相談したいとの声が聞かれました。



八辻 雅信 氏

お知らせ — R6年12月～R7年1月の予定

● 認知症456(すごろく) 体験会

【日時】2024年12月22日(日)10:00～12:00

2025年1月19日(日)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12月22日(日)13:30～15:30

2025年1月19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12月14日(土)13:30～15:30

2025年1月11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】下市イオンスタイル

認知症かも？と感じたら

[相談] 最近、80歳の父親が、約束していたことを忘れて、財布をどこかに置いて見つからなかったり、買物に行く度に同じ物を何個も買ってきます。もしかしたら認知症かも？と心配です。(50歳男性)

[お答えします] 「あれ、何かおかしい」と感じたら…

①かかりつけの医師や「物忘れ相談医」に相談

まずはかかりつけ医に相談しましょう。一般的な健康診断や認知機能検査を行い、必要に応じて認知症疾患医療センターなどの専門医療機関への紹介をしてもらうことがあります。

②認知症の診断は認知症疾患医療センターなどの専門医療機関で

認知症の詳しい診断は専門医療機関への受診が望めます。少しでも早い時期に認知症の診断を受けて、適切な治療やケアを早く始めることで、進行を遅らせることや、今後の生活に備えることができます。相談や診察の際は、相談したい内容を忘れないよう、事前に日頃の様子や症状などを書いたメモを用意しておきましょう。

また、認知症かもしれないと感じたら、周囲の人は、本人に対してそのことを指摘したり説明して追い詰めたり、否定しないように心がけましょう。

高齢者支援センターでは、認知症に関する情報の提供など、相談を受け付けています。気軽にお問い合わせください。

主任ケアマネジャー 四宮 知美



下の血圧が低いのは良くないの？

[相談] 76歳女性。血圧が少し高め、かかりつけの先生からは、減塩や運動を勧められています。下の血圧は、以前より低くなってきています。これは、効果が出てきたのでしょうか、それとも良くないのでしょうか？

[アドバイス] 高血圧予防のため減塩や運動は大切ですね。相談者の方の様に下の血圧が低いと気になる方もいらっしゃるかと思います。

心臓から全身に血液を送り出す時に、血液が血管の壁を押しつける力が血圧です。上の血圧（収縮期血圧）は、心臓が縮まって血液を全身に送り出す時の血圧。下の血圧（拡張期血圧）は、心臓がゆるんで、送り出した血液が心臓に戻って来る時の血圧です。

健康で若々しい血管であればスムーズに血液は流れていきますが、動脈硬化が進行すると、血管の壁が厚く硬くなり、弾力性や伸縮性が落ちてしまいます。心臓が大きな力で全身に血液を送り出しても、血管がうまく広がらない、縮まないことで、上の血圧は上がり、下の血圧は下がるといわれています。

以前に比べて下の血圧が下がってきた？と感じる方は、動脈硬化が進行しているサインかもしれません。加齢と共に動脈硬化は進行するものですが、程度な運動、食生活など生活習慣を見直すことで予防をこころがけましょう。

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