

水戸市東部高齢者支援センター だより

Vol. 115

令和6年

12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

今年も残すところ、あと1か月です。あっという間に秋が終わり、冬がやってきました。空気が乾燥しているので、インフルエンザなど感染症にかかりやすい季節でもあります。加湿器の使用や寝る前にバスタオルを干しておくなど湿度調節への対策をするのも良いと思います。

センター長 日高 友紀子

活動報告

ネットワーク

東部ネットワーク会議 — 専門家同士で高めあい、深め合う場

「障害分野の学びまとめ」

日時：令和6年10月17日(木) 15:00～16:30

場所：上大野市民センター



ケアマネジャーさんの事例を多職種で共有しました



グループに分かれて交流を深めました

今年度は、障害分野との連携をテーマに勉強会を重ねてきました。今回は4月からの振り返りと、ケアマネジャーさんから、具体的な連携の事例として、障害のある方の介護保険におけるケアマネジメントの事例の紹介をしていただきました。

また、各グループで参加された様々な職種の方達と交流を深めていただきました。

参加されたみなさんからは、

「介護保険と障害福祉サービスの共存というところで、うまくサービス活用することができるのが分かり、どこに相談したらいいのかわかった」

「介護分野、障害分野では利用者さんも、支援者

にも意識にギャップがあることに加えて、制度の違いもあって、利用者も戸惑いが大きいことが分かった。ギャップを埋めて、スムーズに利用移行できるとよい。連携はとても大事」

「従来のサービスを活用していたか、サービスがないことであきらめていなかったか、と自分が担当していたケースの振り返りができた」

等、さまざまな感想がありました。

アンケート結果では、参加者全員が、「障害分野について理解が深まった」「業務に役立つと思う」と回答があり、連携しやすくなったのではないかと思います。

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10月1日(火) 10:00～12:00

場所：まるごとカフェ

タイトル：

家族がリハビリをしてほしい
というAさんの事例

Aさんは認知症のため理解力が低下し、体の動きも徐々に悪くなって生活全般にわたって介護を受けています。心身機能維持を保つためにリハビリは欠かせませんが、心臓の病気があるため、「本人の状態に適したリハビリをすることが必要です。ベッドや車いす、手すり、スロープなど福祉用具を使って自宅の介護環境を整え、週5日デイサービス、デイケアに通って、Aさんの身体状況、疲労度、覚醒具合を確認しながら入浴やリハビリを行っています。

心臓は急変の可能性もあり、体重も減って誤嚥も頻回になってきました。支えがないと立ってられないのですが、家族は歩行や体を動かすリハビリを希望し、できるようにするのが専門職だと主張します。Aさんの身体的負担を考えると今後ケアチームとして、



どのように支援していくべきか悩んでいました。

質問を重ねてマップを広げると、家族の想いに引っ張られて、本人の気持ちを十分に確認するタイミングがなかったこと、デイサービスでは職員と笑顔でやりとりしていることが分かりました。Aさんが最後までAさんらしく生活するためのアクションプランとして、

- ①急変時の対応や連絡方法について主治医とチーム全員で検討しておくこと
- ②ご本人の気持ちや意向を確認するためにAさんとAさんをよく知る人から話を聞いて、今後の支援方針を再検討すること

となりました。

ネットワーク

認知症サポーター講座 ―認知症ご本人や家族を見守るネットワークづくり

日時：令和6年10月18日(水) 13:30～15:00

場所：総合警備保障株式会社 茨城支社

アルソックの職員研修として、新入社員の皆さんにむけて毎年開催し、サポーターの一員となっただいています。サポーターは認知症を正しく理解し、認知症の方やそのご家族を暖かく見守る応援者です。

地域に若くて力強いサポーターが年々増えいくのはとても心強いことですね。



認知症456(すごろく)を体験しました

権利擁護

高齢者虐待って何だろう？

【質問】 高齢者虐待ってどういうものなのでしょう？

【お答えします】 高齢者虐待には、暴力的な行為(身体的虐待)、暴言や無視をする(心理的虐待)、必要な介護サービスを利用させない、世話をしない等の行為(介護・世話の放棄・放任)、本人の資産を勝手に使ってしまう行為(経済的虐待)、性的な嫌がらせをする(性的虐待)などが含まれます。

高齢者虐待が起きる背景には、虐待者と高齢者本人のこれまでの人間関係、認知症による言動の混乱、虐待者自身が介護や認知症のことを良く知らない・介護によるストレスなどの理由で、虐待者自身が心身ともに疲弊している状況が少なくありません。一人で悩まず、まずはご相談ください。

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

私は自分で自分の家を建てるのが夢でした。

私が子供の頃には、戦争がありました。防空壕に逃げこみ、真っ黒な機体のグラマンがぐんぐんやってきて、焼夷弾が落ちて来る様を見ていました。真昼間のように光り、とてもキレイだったことを覚えています。

あの頃は、食べる物も着る物もありませんでした。サツマイモを入れた麦ごはんをよく食べていましたが、美味しいものではありません。

私は農家に生まれ、農家に嫁いたので、米を作る時は鍬で耕し、それはそれは朝から晩まで働きました。

そうして、少しずつ貯めたお金で、自分の家を建てることができました。それが私の夢であり、生きがいでもありました。気が付いたらこんなに年を取ってしまったけれど、夢を実現できたことは本当に嬉しいです。

(93歳 女性)



活動報告 誰でも参加

よつば会サロン ——高齢者クラブ主催のサロン。おしゃべりやゲーム

日時：令和6年10月2日(水) 10:00～11:00

場所：千波市民センター

毎月、千波市民センターに集まり、おしゃべりやゲームを楽しむ高齢者クラブ主催のサロン。

10月は「よつば会～秋の大運動会～」を開催しました。ラジオ体操で体をほぐした後、赤組・白組に分かれ、ピンポン玉リレー、魚釣りゲーム、玉入れで競争しました。チームの中で声を掛け合ったり、上手くできるようにコツを教え合ったりしていました。「昔は体が弱くて

いつも見学をしていたから今回参加できてよかった」「勝ちたくて必死になってしまった」「声を掛け合いながら楽しめた」と、みなさん笑顔で話をしていました。

どうやったら勝てるのか考えながら、体を動かすことで良い刺激にもなりますね。



早く渡せるように工夫したピンポン玉リレー



誰が一番釣れるか競った魚釣りゲーム

おしらせ ——R7年1月～2月の予定

● 認知症456(すごろく) 体験会

【日時】2025年1月19日(日)10:00～12:00

2025年2月16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】2025年1月19日(日)13:30～15:30

2025年2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】2025年1月11日(土)13:30～15:30

2025年2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】下市イオンスタイル

物忘れについて

[相談] 年齢とともに物忘れが増えるのは普通のことだと聞きますが、加齢による物忘れと認知症による物忘れとは、どう違うのでしょうか？(70代女性)

[お答えします] 加齢による物忘れと認知症による物忘れには、原因や特徴に違いがあります。

加齢による物忘れは、年齢を重ねるにつれて脳の働きが緩やかに低下することで起こります。例えば「昨日の夕食に何を食べたかを思い出せない」といった体験したことの一部を忘れませんが、ヒントをもらうとすぐに思い出したり、日常生活に大きな支障はありません。本人も物忘れを自覚することが多いです。

一方、認知症による物忘れは、脳の病気が原因で起こる記憶障害です。例えば「夕食に何を食べたのかではなく、食べたことを忘れる」など、体験したことを丸ごと忘れるのが特徴で、ヒントがあっても思い出せません。また、体験したことを覚えていられないため、何度も同じことを聞いてきます。本人に「食事をした」という記憶がないので、周りが食事をした、と伝えても「何も食べていない」と言うことがあります。認知症による物忘れは、本人が自覚していないことが多いです。本人が物忘れを自覚しておらず日常生活に支障をきたす場合は、早めに医師などに相談することが大切です。

主任ケアマネジャー 四宮 知美



熱が出ないのにインフルエンザ？

[相談] 83歳男性。今年もインフルエンザの予防接種をすませました。インフルエンザでも熱がないこともあると聞きました。風邪の様な症状しか出ないということでしょうか？

[アドバイス] インフルエンザは、38℃以上の発熱や頭痛、全身倦怠感、関節痛などが突然現れるのが特徴ですが、発熱がなく、目立った症状が出ない人もいます。特に高齢者は、外敵から身を守る免疫機能の老化、平熱が低い、ある程度抗体を持っているなどの理由から熱が出にくいといわれています。何となくだるい、普段と違う、食欲がないと思ったらインフルエンザだったという事もあります。

一見軽症にみえても、深刻な状態に進行しているケースもあり、油断は禁物です。肺炎などの合併症の併発、心臓病や糖尿病など、持病がある方は、元々の病気が悪くなる可能性もあります。

インフルエンザから身を守るためには、①感染防止、②予防接種、③早めの受診が大切です。新型コロナ対策の手洗い、うがい、マスク着用、換気は、引き続き必要ですね。次に予防接種です。接種後1ヶ月後くらいから効果があらわれ、5ヶ月程度有効です。そして、早めの治療が効果的です。具合が悪い、症状が長引く時は、迷わず受診をしましょう。バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠にも心がけましょう。

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