

# 水戸市東部高齢者支援センター だより

Vol. 116

令和7年

1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

明けましておめでとうございます。東部地区には、二つの民生委員児童委員協議会があります。一人暮らしになっても、認知症でも安心して暮らせる地域になるよう、民生委員の皆様とも連携してまいります。

センター長 日高 友紀子

## 千波地区 民生委員児童委員協議会のみなさん



## 東部地区 民生委員児童委員協議会のみなさん



## 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11月1日（金）10:00～12:00

場所：まるごとカフェ

タイトル：

### 必要と思われるサービスを入れることが難しい Aさんの支援

Aさんは、要介護1。認知症で短期記憶障害、夫に対し浮気をしているなどの妄想があります。要介護1の夫と2人暮らしですが、Aさんと夫はすぐに言い合いや喧嘩をしてしまいます。県外に住む長女が週4日実家を訪れ介護をしていますが、仕事もしており、疲労も溜まっています。次女、三女は、子育てや仕事で多忙なため、介護まで手が回りません。ケアマネジャーは、訪問介護サービスを導入することで、長女の負担軽減を図りたいと考えていますが、Aさんが他人を家に入れる事を嫌がることや、女性介護スタッフへの妄想の恐れもあり、現在はデイサービス通所のみにとどまっています。



検討を進めていくと、Aさんは、認知症疾患医療センターから薬の処方がありますが、拒薬があり、夫や長女は、内服をすすめることにも苦労していました。長女の負担を軽減し、Aさん夫婦が自宅で暮らし続けるために、現在の認知症の症状や内服の状況、生活の様子を改めて主治医に伝え、妄想への対応を相談する、3姉妹とケアマネジャーで話し合いの場を作り、長女の負担軽減のために役割分担、情報共有することが提案されました。確実な内服のために薬剤師よりお薬ロボットの活用も紹介されました。

## ネットワーク

### ナルク水戸 車いす講習

日時：令和6年11月24日（日）13:00～14:00

場所：ミオス

講師：パナソニックエイジフリー水戸 川崎 俊和 氏

ナルク水戸は、有償ボランティア団体です。利用者さんの介助をすることを想定し、毎年車いすの使い方等の基礎知識を学ぶ研修をしています。

今回は、介助式の車いすや電動車いすなどを実際に自分で乗ってみたり押してみたり体験することで、

「足が落ちないようにこのベルトはついているのね」「意外と乗り心地がいいね」など実感できました。



お互いに車いすを押したり、乗ったり体験しました

## 権利擁護

### 成年後見人には高校生や子どもでもなれますか？

成年後見人になれない人の要件を欠格事由といいますが、その中に「未成年者」が挙げられています。成年後見人は、被後見人の身上保護や財産管理を行い、年に1回家庭裁判所への報告義務があります。これらの職務を行うには、ある程度の社会経験が必要で、判断能力が不十分な未成年者では適切な職務を行うことは難しいとされています。

令和4年の民法改正で成人年齢が18歳に引き下げられたことで、形式的には18歳になった高校生は後見人になることができそうですが、高校生が通学しながら後見人の職務を行うことは難しいため、選任される可能性は少ないでしょう。

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20歳の頃の話です。私の実家の周りにはみんな農家で、あまり裕福とはいえませんでした。同級生たちはみんな出稼ぎに出た時代です。

私も静岡のみかん農家に友達と出稼ぎに出ました。初めて世間に出て働くことになった私はとてもワクワクしていました。みかん農家の家主さんをお父さん、お母さんと呼び、軽トラの荷台に乗って、スカーフでほっ被りをして行く様子は、今の外国の技能実習生のようにでした。



私は木登りが得意だったので、みかんの木に登るのはなんてことなかったのですが、なにせちょっとふくよかだったので、いつも枝を折ってしまい、お母さんに「よ〜く枝を選んで登るのよ」と言われていました。収穫したみかんは、枝がついたままだとみかん同士が傷ついてしまうので、枝の根元までよく切るように教わりました。

今年も家の柚を収穫する時に、あの時のお母さんの言葉を思い出し、懐かしく思いました。(75歳 女性)

活動報告 ネットワーク

## 東部ネットワーク会議 — 専門家同士で高めあい、深め合う場

日時：令和6年11月8日(金) 15:00～16:30

場所：上大野市民センター ホール

講師：水戸市消防局 救急課 木村 和哉氏

### 「119番通報の現場から学ぶ

～緊急時の円滑な連携・対応を考える～」

急な病気やケガで119番した時、通報後の流れや救急隊の仕事、水戸市の救急現場の現状についてご講演いただきました。

水戸市の現状としては、年々緊急出動数は増加しており、搬送先の病院がなかなか決まらない搬送困難事

案も増えているそうです。厳しい状況の中でも、木村さんからは「できる限り対応していきたい」と心強い言葉をいただきました。参加者からは「日頃の健康管理が大切と感じた」「いざという時のために自分の健康情報を整理しておきたい」などの感想がありました。



講師の木村さんにざっくばらんに質問することができました



## お知らせ — R7年2月～3月の予定

### ● 認知症456(すごろく)体験会

【日時】2025年2月16日(日)10:00～12:00

2025年3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2月16日(日)13:30～15:30

2025年3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2月8日(土)13:30～15:30

2025年3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

## 見当識障害(けんとうしきしょうがい)?

**[相談]** 85歳の父は、先日認知症と診断されました。最近「今日は何日だ?」と何度も聞いたり、自宅にいるのに「ここは誰の家だ?」と混乱することがあり、時には昔住んでいた家に帰ろうとすることもあります。これも認知症の症状なのですか?(60代女性)

**[お答えします]** 今がいつか(時間)、ここがどこか(場所)、この人が誰か(人)、がわからなくなる認知症の症状のひとつに「見当識障害」があります。

**時間の見当識** — 時間の感覚が薄れ、進行すると日付や月、季節の感覚が徐々にあいまいになって、季節感のない服装をしたり、自分の年齢がわからなくなったりします。

**場所の見当識** — 買い物に行き帰りがわからなくなったり、家のトイレの場所がわからないなど、慣れた場所でもわからなくなることがあります。また、記憶の混乱により、昔の家に帰ろうとすることもあります。

**人の見当識** — さらに症状が進むと、自分や人に関する記憶があいまいになり、自分が今誰と話しているのか、目の前の人や誰なのかわからなくなります。

本人は見当識障害のために混乱して不安を感じています。失敗を責めたり、本人の言うことを否定せず、まずは本人の言葉に耳を傾けて穏やかに接することで、本人が安心して暮らせる手助けとなります。

主任ケアマネジャー 四宮 知美



## 今年、スモールチャレンジに挑戦!

**[相談]** 80歳女性。今年、何か1つでも身体に良い事を続けてみたいと思います。いつも長続きしないのですが、そんな私でも続けられる事ありますか?

**[アドバイス]** 何かを変える、続ける事は、容易ではありませんよね。大きな目標よりも、健康のため、小さな目標を立てチャレンジしてみませんか? 小さな事を続ける事で、大きな力になります。今まで、健康アドバイスで紹介した中から、おすすめを考えました。

①よく噛む — 噛むことで食べ過ぎ防止。口の周りの筋肉が鍛えられる、唾液の分泌が活発になるなど、歯周病予防につながります。

②呼吸を意識する — 意識しないと浅くなっている呼吸です。深呼吸や腹式呼吸をすることで、リラックスはもちろん血圧を安定させる働きもあります。

③かかと落とし — かかと落としで骨から、オステオカルシンを分泌。骨を強くするホルモンですが、基礎代謝を上げる効果もあり、若返りホルモンといわれています。テレビを見ながらや、手洗いの後などにできそうですね。

④笑う — 笑う門には福来たる。免疫力アップで癌予防、ストレス解消、認知症予防にも効果があります。

毎日の生活を振り返り、小さな事から生活習慣の改善や健康増進につなげていきましょう。私もスモールチャレンジしてみます。1年続きますように。

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