

# 水戸市東部高齢者支援センター だより

Vol. 118

令和7年

3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

少しずつ春めいて来ましたね。朝晩の肌寒さで体調を崩す方も多くなる季節です。  
何をするにも健康第一！ 手洗いうがいで感染予防しながら体を動かす機会を作りましょう。

センター長 日高 友紀子

ネットワーク

## 柳提荘お話し会 — 将来受たい医療や介護のことを知っておく場

### 「日常の危険を再認識して 健康寿命を伸ばそう」



大和田 哲大 さん

日時： 令和7年1月28日（火）  
毎月第4火曜日  
13:30～15:00  
場所： いきいき交流センター  
柳提荘



活発な話し合いができました



みんなでストレッチ！

「日常の危険を再認識して健康寿命を伸ばそう」というテーマで、ケアプラス浜田 訪問看護リハビリテーションの理学療法士・大和田 哲大 さんからお話をうかがいました。

高齢者の転倒事故は自宅が7割、そのうち庭での発生事故が36.4%を占めるそうです。

洗濯物を干したり、草花の手入れをしたり、縁側から庭に出る機会は以外に多くあります。そのとき、サンダル履きで、敷石があったりするので、段差につまずいて転ぶケースが多いのだそうです。

グループワークでは、家の中の転倒リスクが多い場所について話し合いました。段差や電気コード、滑

りやすい敷き物、床においた荷物など危険個所が何か所もあることを確認しました。

転倒予防のためのストレッチも行いました。転んでもけがをしない体づくりも必要とのことでした。

参加者の皆さんから「自宅ではコタツの布団は内側に入れ込んでおくようにしている」「つい床に荷物を置いてしまうけれど、危険だと再認識しました」「きれいに片付けたいとは思うがなかなか進まないなあ…」などの感想をいただきました。

怪我や病気に備えながら、一日でも健康寿命を伸ばし、住み慣れた自宅で長く暮らしていきたいものです。

## 支援センターよもやま話 —こんな相談にもなっています

### ケース1: いくつもの問題を抱えた家族

#### 「収入はあるけれど…」—Yさん(78才 男性)の場合

家族: 妻、長女(同居・未婚) / 収入(Yさんの厚生年金・妻の年金)

Yさんは親から譲り受けた土地に建てた一戸建てに住んでいます。

妻が認知症を発症し、長女は精神疾患が疑われ、Yさん自身はいつもお酒を飲んで、ふらつきながら歩いては転んでケガをしていました。

妻の認知症は徐々に進行していましたが、Yさんも長女も介護できるような状態ではありません。預貯金はほとんどなく、夫婦の年金額では施設入所もできません。光熱費や携帯電話料金の滞納やカード会社からの借り入れもしていました。

家族全員がそれぞれに課題を抱えながらも関わる人が誰もいませんでした。

いつからこのような状況になっていたのか明らか



ではありませんが、Yさん一家の生活を立て直すために、介護保険の申請、ケアマネジャーや医療機関との連携、日常生活自立支援事業の利用検討、生活保護や障害基幹相談センターへの相談など、多くの関係機関と情報を連携しながら支援することになりました。

それぞれに支援の手が入ることによって、安心して生活が送れるようになりました。

## 地域の実態把握 —地域の実情を知る取組み

### 渋井町・酒門町

東部高齢者支援センターでは、地域の実情を知ることと、支援を要する高齢者を把握する目的で地域を回っています。

どちらの地域も高齢化が進んでいますが、家族の支援を受けながら暮らす人が多くみられ、町内会や回覧板を通じた緩やかなつながりが残る地域である傾向がみられています。

地域を回っている中で、回覧などでセンター便りを見たことがある人は多かったのですが、高齢者支援センターの具体的な役割は知られていませんでした。ただ、説明をすると興味を持つ方が多くいらっしゃいました。高齢者支援センターの認知度を高めることで、高齢者支援がよりスムーズになると思われるため、相談窓口としての役割を積極的に発信していこうと思います。

## 高齢者の権利擁護……意見を尊重するってどういうこと?

年齢や体力の低下によって「自分の考えが無視される」と感じる方は少なくないため、それを防ぐことが重要です。意思を大切にするためには、本人のこれまでの生活や価値観・行動のパターンを参考にすることもあります。具体的には、

- ・本人が住む場所や介護サービスの種類を選べるように「生活の選択を尊重する」
- ・どの治療を受けるか本人の意思を確認しその決定を最大限尊重する「医療や介護の意思決定」

- ・食べ物や服装などの小さなことでも本人の意思を大事にする「日常生活における好みの尊重」
- ・「判断能力が低下している場合でも意思を確認することが挙げられます。

本人へ寄り添うことで生きがいや幸福感が高まり、孤立や無力感を防ぐことにもつながります。自分に何かあった時のために、家族や友人に自分の思いを話しておくのも大切なことですね。 社会福祉士 植田 杏奈



## 私の昔の話「お手伝いの話」——地域のみなさまの声をお届けします

私の実家ではごぼうを栽培していました。お手伝いの人々が4～5人来て、更に私たち兄弟も手伝っていました。今となつては、考えられないかもしれませんが、当然のように畑仕事を手伝わされたものです。

ごぼうの種はとても小さいので、うっかりすると見失ってしまいます。一人ずつ、ここからここまで蒔くようにと割り当てられて、それ



ぞれ種を蒔くのですが、姉はいい加減な間隔で蒔いていました。その後、芽が出てくると、一列だけ曲がっていて間隔も均等でない列があり、親に「誰だ！ここに種を蒔いたのは！」と怒られていたことを思い出しました。当時、ごぼうの種は高価だったので、無駄にしくなかつたのでしょうか。

(82歳 女性)

活動報告 ネットワーク

### イオン何でも介護相談会

「一人暮らしで話し相手がないから  
ちょっとおしゃべりしていきたい」

日時：毎月15日 11:00～15:00

場所：下市イオンスタイル

東部高齢者支援センターの職員が、血圧測定やなんでも相談にのっています。アイセイ薬局の薬剤師さんが来てくれることもあり、お薬の相談にも対応してくれます。相談は無料です。

「一人暮らしで話し相手がないからちょっとおしゃべりしていきたい」とか、「将来のことが心配なんだけど、何をしたらいいかわからない」など介護だけでなく、ちょっとしたことでもお話を伺いますので、買い物ついでに、ふらっとお立ち寄りください。



アイセイ薬局の薬剤師さんにお薬のことを相談しています

活動報告 ネットワーク

### 開運寺サロン

「普段運動しないけど、みんなと一緒に  
やってみたら体がポカポカしてきた」

日時：1月27日(月) 10:00～12:00

場所：開運寺

毎月第4月曜日に開運寺でサロンが開催されています。1月は千波地区の保健推進員さんによるシルバーハビリ体操が行われました。

「普段運動しないからテレビを見ながらやってみよう」「体がポカポカしてきた」との声が聞かれました。

運動した後は、皆で鶴付のポチ袋を折り紙で折りました。細かい作業が多く苦戦しましたが、素敵に出来上がりました。



## おしらせ — R7年4月～5月の予定

### ● 思い出カフェ

【日時】 3月16日(日) 13:30～15:30

4月20日(日) 13:30～15:30

5月18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)

\*「認知症すごろく体験会」は一旦お休みになります。参加ご希望の方は支援センターまでご連絡下さい。

### ● みんなのカフェ

【日時】 4月はお休みです。5月は第4土曜日です

5月24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

## 実行機能障害

**【相談】** 80歳の母は認知症と診断されています。最近、簡単な料理を頼んでも順序がわからなくなり、途中で何をしているか忘れてしまいます。母が混乱しないようにするには、どのように接したらよいですか？

**【お答えします】** お母様の症状は認知症による実行機能障害と考えられます。実行機能障害では、物事を計画し、段取りよく行うことが難しくなるため、日常生活で混乱が生じやすくなります。例えば、カレーを作る時の「材料を買う → 切る → 煮込む → 味付け → 盛り付け」という一連の動作がうまく実行できなくなることがあります。

**【実行機能障害がある認知症の方への接し方のポイント】**

**こまめに声をかける**—動作が始められない、途中で止まってしまう場合には、ひとつずつ次の動作を説明・指示し、手を添えるなどの支援を行います。

**一度にたくさんのことを伝えない**—一度に伝えず「次はニンジンを切りましょうか」など、細かく順序立てて伝えることで混乱を防ぎます。

**できない部分を見極め、さりげなく支援する**—本人の動作を観察し、必要に応じて優しく支援します。最初からできないと決めつけず、できるところは見守り、できない部分をさりげなく支援することで本人の自尊心を守り、安心感につながります。

主任ケアマネジャー 四宮 知美



## 耳の健康 ～ヒアリングフレイル～

**【相談】** 83歳男性の娘様。年のせいか、父が最近耳が遠くなり、聞き間違いも多くなっています。何となく元気もありません。どんな対応方法が良いのでしょうか？

**【アドバイス】** 年齢を重ねることで聞こえにくくなるのは、誰にでも起こりうる事で、「加齢性難聴」といわれます。加齢性難聴は、音を感じる部分が障害され、耳の中の細胞減少により起こる聴力低下です。特に高い音から聞こえにくくなるのが特徴です。

最近では、聞き取る機能の衰えのことを「ヒアリングフレイル」と呼び、注意を呼びかけています。認知機能の問題ではなく、耳の衰えが原因となって「人と会話をしたくない」「外出するのも億劫」「以前より怒りっぽくなった」「恥ずかしいなど周囲との関りを避ける」ようになってきます。そうすると、身体の衰えや認知症、うつ状態となるリスクが高まるといわれています。

加齢性難聴を完全に治すことは難しいですが、聴力低下を感じたら、なるべく早く対処することが大切です。耳が遠くなるとテレビの音も大きくなりがちですが、大きな音は避けて静かな場所で耳を休ませる時間を作るなど、耳にやさしい生活も心がけてください。早めに補聴器を付けることも一つの対応方法になります。気になる方は、耳鼻咽喉科で聞こえの検査を受けましょう。

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