

# 水戸市東部高齢者支援センター だより

Vol. 119

令和7年

4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

東部高齢者支援センターは水戸市から委託を受けて10年が経ちました。このセンターだよりを見てご相談して下さる方や、インターネットで調べて連絡くださる方も増えています。しかし、地域を周ってみるとまだまだ支援センターの存在を知らない方もいらっしゃいます。皆様が困った時にすぐ相談できるよう周知活動を継続していこうと思います。

センター長 日高 友紀子

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

第100回 東部ネットワーク会議 (TNK)

### 災害発生時の 対応を考える

日時： 令和7年2月7日 (金)  
15:00～16:30

場所： 上大野市民センター



各グループで災害時の対応について話し合いました

ケアマネジャーさんなどが、利用者さんのお宅を訪問している時に震度7の地震が発生したと想定し、その時どう対応すれば良いのかを話し合いました。

- ・身の安全を確保する方法は？
- ・怪我をしないようにタンスの固定など普段からの防災対策をしているのか？
- ・利用者さんが怪我をしたらどうする？ 救急箱はどこにあるのか、応急処置はできるのか？
- ・利用者さんのお宅の被災状況の確認をして、避難が必要な時はどうするのか？
- ・電話などの通信手段が使えない時はどうすればいいのか？ など

災害発生時にどのような行動をとるのか、災害に備えてどのような対策が必要なのか、グループごとに意見交換をしたあと、話し合った内容や課題、気づいたことを共有しました。

「災害の時に給水ができる場所など、地域の情報を事前に知っておくと良い」「利用者さんが負傷したときの対応方法について考えていきたい」「利用者さんにラジオや救急箱の用意、乾電池等の備蓄の声かけをしていきたい」「公衆電話の場所の確認や、伝言ダイヤルの練習をしていきたい」などの話がありました。

災害発生時に適切な対応ができるように普段から準備・検討しておくことが大切だとわかりました。

## 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7年2月3日（月）10:00～12:00

場所：まるごと支援センター

タイトル：

## 在宅での介護生活を希望しないAさんへの支援

Aさん（70歳代）は進行性の神経難病を発症してから10年が経過し、介助による歩行、車椅子が必要な状態です。安定した状態ですが身体機能は徐々に低下しています。

ケアマネはAさんから「動けなくなったら施設に入所したい、今から施設を決めておきたい」と聞いており、有料老人ホームや介護老人福祉施設（特養）などについて情報提供してきました。

家族は介護に協力的で、週の半分を看護小規模多機能型居宅介護のデイサービス、宿泊サービスを利用し、あとの半分は自宅や自分の会社で過ごします。Aさんは長時間同じ姿勢でいることが苦痛で、自宅でも宿泊中でも夜間2時間おきの体位交換とトイレ移動介助を行っています。施設で同じような対応は難しく、医療処置が必要になるかもしれません。ケアマネは今の段階でAさんが安心して生活できる施設が



どこなのか明言できずにいました。

マップを広げると、本人の楽しみは会社（自営業）で過ごすこと、家族は施設入所にそれほど積極的でないことが確認されました。現時点で施設を決めたとしても、ケアマネが考えていたように、病状が進みその時の心身状況によっては他の施設を探す可能性が高いようです。

今の本人の希望は施設入所ですが、現状では在宅生活を続けていけるのではないかと、本人も心から入所を望んでいるわけではないかもしれない、との意見も出され、今の気持ちを受け止めながら、その時々で本人家族の意思確認・意思決定支援をしていくことが課題であることが分かりました。

アクションプランとして、以下の3点が提案されました。

- ① 安楽な姿勢を保持するため理学療法士による提案や福祉用具の再検討、排泄方法、眠剤服用のタイミングなど関係者全員で検討する
- ② 病状を主治医に確認し、状況により往診の導入
- ③ 本人の希望する特養の申し込みしておく。施設の見学、看多機での宿泊回数を増やすこと

権利擁護

## 成年後見人ってどこまでしてくれるの？

成年後見制度とは、認知症などにより判断能力が不十分となった方に代わって、後見人が本人の財産管理や契約締結をする制度のことです。ただし、成年後見人は本人に代わってなんでもできるわけではありません。

例えば、老人ホームなどに入居する際には連帯保証人として身元保証人や身元引受人が必要なことがあります。あくまでも成年後見人は入居費用の支

払いなどの財産管理、入居後の生活状況の確認など、身上監護が必要とされる事務だけを行います。

また、食事や入浴の介助、部屋の掃除、通院時の付き添いなどの事実行為も業務の範囲外とされています。あくまでも、ヘルパーに介護をしてもらうための契約を締結することが、後見人の仕事となります。

社会福祉士 植田 杏奈



## 私の昔の話 「火の用心」——地域のみなさまの声をお届けします

私が小学校の高学年になったときのことです。近所には同級生がたくさんいました。

学校から帰るとランドセルを放り投げ、一目散に雑木林に作った隠れ家に行きました。その隠れ家は林の木々と落ちていた枝や板などを縄でくくりつけたものです。まるでトムソーヤのような気分で作っていました。そこに集まって、ベゴマやめんこなどで遊んでいました。

冬の寒い日に、あまりにも寒いからと、小



枝を集めて焚火をすることにしました。マッチで火をつけて「お～暖かい」と喜んだのもつかの間、周りの草木に燃え移ってしまい、みんなで何とか火を消しました。

当時、高学年になったからと、母が買ってくれたばかりの学生ズボンの膝の所が火で溶けてしまい、こっぴどく怒られました。消防車の音を聞いたときにこのことを鮮明に思い出します。

(75歳 男性)

### ネットワーク

## ふれあい上大野まつり

日時：令和7年2月15日(土)・16日(日)

場所：上大野市民センター

上大野地区のみなさんの日ごろの成果を一堂に集めた作品展が開催されました。出品者は地域の保育園の3歳児から上大野小学校全児童、最高年齢は99歳と幅広い年齢層288人、約500作品の展示がありました。七宝焼やパッチワーク、籐工芸や紙粘土など趣向を凝らした手芸品や芸術的な書道や絵画、色とりどりでほのかな香りの洋ランなど、力作ばかりです。素敵な作品を前にあちこちで会話が弾み、声をかけあう光景がみられました。作品を通して地域の方々の親睦が深まり交流の機会になっているのだなあ、と感じるひと時でした。



### 活動報告 ネットワーク

## わかみや庵

### 出前講座：「自宅でできる運動」

日時：令和7年2月6日(木) 13:30～15:00

場所：若宮団地集会場

講師：城南病院 リハビリテーション科  
理学療法士 色川 友映 氏

自宅でできる椅子に座ったまま行う運動や、椅子につかまりながら立って行う運動を教えていただきました。「良い姿勢」をつくってから運動をすることが大事とのことでした。寒い日でしたが、説明を聞きながらストレッチと筋トレを行っているうちに体が温まりました。



講師の色川友映氏

## おしらせ — R7年4月～6月の予定

### ● 思い出カフェ

【日時】 4月20日(日) 13:30～15:30

5月18日(日) 13:30～15:30

6月22日(日) 13:30～15:30

\*6月は第4日曜日になります。

【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

6月14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

## 不安やうつ（認知症の行動・心理症状）

**【相談】** 78歳の母は明るく社交的だったのですが、最近と同じ質問を何度も繰り返したり、「役に立たなくてごめんなさい」と涙ぐむことが増え、不安や気分の落ち込みが見られます。母の不安や落ち込みを和らげるにはどうすればよいのでしょうか？（50代女性）

**【お答えします】** 初期の認知症の多くの方は、自分の言動のつじつまが合わないことに気づいたり、当たり前のようにしていたことがうまくできずに自信を失うなど、変わっていく自分に、今後どうなるのだろうと不安になります。不安が高まると、気分の落ち込みや意欲の低下などの、うつ症状が現れることがあります。

同じ質問を何度も繰り返すのは、忘れてしまうことによる不安や、安心を求める気持ちからくるものです。「さっきも聞いたでしょ」などと不安な気持ちを否定するような受け答えをせず、まずは、「そうだよね」「心配だよ」とご本人が安心できるような声掛けや態度で接することを心がけます。

また、できることを見つけてお祝いし、「助かるよ」と伝えることで、ご本人は役割を感じられ自信につながります。昔の楽しかった話をしたり好きな音楽を聴くなど、安心できる時間や居場所を作ることも大切です。

対応に困ったときには、かかりつけ医や高齢者支援センターなどに相談しましょう。

主任ケアマネジャー 四宮 知美



## 糖尿病を予防しよう！

**【相談】** 71歳男性。TVで糖尿病の方が「初めは自覚症状がなかった」と話していました。私は食べる事やお酒が好きなので、ちょっと心配になりました。糖尿病にならないための注意点などありますか？今のところは健康で、病院通いもしていません。

**【アドバイス】** 糖尿病は、糖の量を調整するインスリンの働きが弱り、身体の中の糖が増える病気です。

血液中の糖の量を示す値が血糖値です。血糖値は、ある日突然高くなるのではなく、多くの場合、ゆっくり何年もかかって高くなっていきます。糖尿病と診断されるほど血糖値が高くないけれど、正常より高くなっている状態を「糖尿病予備群」と呼びます。

予備群の段階ではほとんど自覚症状はありませんが、徐々にインスリンが出にくくなり、血糖値が高い状態となっています。全身の血管にも影響し動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞などの病気にかかりやすくなります。

糖尿病の予防には生活習慣の見直しが大切です。食事は野菜を多く腹八分目、適度な運動といったことですが、健康状態の確認のため健康診断を受ける事も大事です。今まで病院にかかったことがない方でも、今年は健診を受けてみませんか？水戸市では市内のクリニックなどで健診が可能です。ぜひ自分の身体を知る機会にしてみましょう。自己負担500円で健診可能です。

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