

水戸市東部高齢者支援センター だより

Vol. 121

令和7年

6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

塚本大介
(NEW!)

東部高齢者支援センターに生活支援コーディネーターという仲間が増えました

生活支援コーディネーターは、高齢になっても元気に自分らしく暮らせるようにお手伝いする人です。地域の情報を集めたり、みなさんの困りごとを聞いてまわったりしながら、人や活動、便利なサービスなどをつなぐ「つなぎ役」です。ちょっとしたことでも気軽に相談してくださいね。これから地域をまわりますので、どうぞよろしくお祈りします。

センター長 日高友紀子

ネットワーク

第101回 東部ネットワーク会議 (TNK) — 専門家同士で高めあい、深めあう場

テーマ:

嚥下障害の方や誤嚥性肺炎を 予防する口腔ケア



日時: 令和7年4月10日 (木)

15:00 ~ 16:30

場所: 上大野市民センター ホール

講師: 茨城県歯科衛生士会 歯科衛生士

秋山孝子氏 川又純子氏



かチェックすること

二つ目は食べ物を飲み込みやすくする唾液の分泌を促すマッサージ

三つ目はかむ力や飲み込む力、その低下予防のための体操など

四つ目は口から栄養をきちんと取るためのケアとして、姿勢や食べやすい形や量など

について教えていただきました。また、歯科検診は、特にトラブルがなくても、総入れ歯の方でも、年2回程度受けることがおすすめとのことでした。

口の機能には、食べる(咀嚼、嚥下)・話す(発音・構音)・呼吸する・表情をつくるなど、様々な機能があります。病気や加齢のためその機能が低下しても、きちんとしたケアによって口の中を清潔に保つことは全身の健康や命を守ることに繋がります。

今回は、口腔ケアの専門職である歯科衛生士さんからケアのポイントについてお話を伺いました。

一つ目は清潔を保つケア。自分の歯なのか、部分義歯、総入れ歯など、その状態に合わせた歯磨きや洗浄の方法、口内炎や乾燥など気になることはない

参加者からは「口腔ケアによって一生最期まで口から美味しく食べることに、誤嚥性肺炎予防にとっても有効であることを再認識することができました」との感想をいただきました。

見える事例検討会

日時：令和7年4月1日(火) 10:00～12:00

場所：まるごと 子育て支援センター

タイトル：

転倒したことを 忘れてしまうAさんへの支援

Aさん(85歳)は長年他県で暮らしていました。夫の死後に物忘れが目立つようになり、姉を頼って転居。現在はサービス付き高齢者住宅(サ高住)で、デイサービス、訪問看護、訪問介護を利用し暮らしています。

明るく社交的な性格で、入居者同士でお菓子を食べたり、移動販売での買い物を楽しみにしています。

Aさんは、手持ちのお金が少なくなったり、不安が強くなると姪への電話が頻繁になります。アルツハイマー型認知症で内服をしていましたが、副作用から転倒。内服中止となり、通院も中断しています。その



後も転倒し怪我をしている様ですが、本人の記憶障害により、転倒時の状況は、詳しくわかりません。サ高住の体制では、見守りのない時間があり、安全確保には限界があります。ケアマネは、サ高住での暮らしがいつまで続けられるか、今後も転倒を繰り返すのではと心配しています。

検討の結果、Aさんの身体の状態、歩行機能の再確認のためリハビリ専門職への相談、中断している認知症専門医への受診の再開が提案されました。今後の暮らしの場所として、特別養護老人ホームなどの施設について、参加者の方々から情報提供がありました。

Aさんは、昔を思い出し長年暮らした場所を懐かしむ事があります。今は、近くに姉がいますが、姉と会う時間がなかなか持てずにいます。アクションプランは、本人の心の安定のために、姉との交流の再開をすすめることになりました。



権利擁護

「米の定期便詐欺」にご用心!

70代の女性Aさんは「初回無料・農家直送」という広告を見て、お孫さんにおいしいお米を送ろうと注文しました。しかし届いたのは質の低い米で、翌月からは高額な定期購入が自動で開始されていました。解約しようと連絡しても電話はつながらず、広告にあった農家情報も偽物だったことがわかりました。

現在お米の価格が高騰しており、こうした「米の定期便詐欺」は全国で相次いでいます。

とくに高齢者が被害に遭いやすいので、「初回無

料”“健康のため”などといった言葉には十分注意し、契約内容をよく確認しましょう。

また、小さな文字で「〇回購入が条件」と記載されていたり、電話が繋がらない等の制限によって解約困難な仕組みになっているケースも多くみられています。

お困りの際には、消費生活センターなどに相談することをおすすめします。

社会福祉士 植田 杏奈



私が20歳ぐらいの頃の話です。

私はよく友達と映画館に行っていました。土浦劇場という所があり、デビューしたての島倉千代子が来たことがありました。楽団が生演奏をして『この世の花』という歌を歌っていました。

みんなから『おちよさん』と呼ばれてい

た彼女は、振袖を着ていてとても綺麗でした。

それから私は『おちよさん』が好きになり、今でもCDをたくさん持っています。『東京だよ、おっかさん』が1番好きな曲です。

この曲を聴くと若い頃を思い出し懐かしい気持ちになります。(92歳 男性)



活動報告 ネットワーク

生活支援コーディネーターってこんな人

● 地域の情報を集めます

日常生活に役立つ情報を、実際に見て歩いて調べています。たとえば…

- ・バス停の場所や周囲の環境を確認
- ・資源ごみの捨て場を把握
- ・近隣の「集いの場」を探す
- ・地元のスーパー・商店のサービス内容を調査 など



塚本大介と申します
よろしくお願ひします

● 困りごとの相談を受け、

人や活動・便利なサービスとつなぎます

地域住民の「ちょっとした困りごと」を丁寧に聞き取り、解決につながる情報を提供したり、支援につなぎます。たとえば…

「免許返納で買い物が大変。坂道もきつい…」

- 「地域で移動販売をしているお店がありますよ」
- 「同じように困っている方もいませんか？一緒に支え合える仕組みも考えられますね」

「先生が高齢で書道教室を閉じた。近くには…?」

- 「市民センターでも書道の講座がありますよ。他にも近くにあるか情報収集してみますね」

*今年度は、浜田地区を歩いて地域の情報を集める予定です！戸別訪問もしますので、お話し聞かせてください！

ネットワーク

柳提荘 お話し会

あなたの元気の源は？

日時：令和7年4月22日(火) 13:30～15:00

場所：いきいき交流センター 柳提荘

できるだけ健康寿命を長くして、介護を受ける期間は短くしたいものです。介護予防や、いざという時の介護保険や入所施設など、前もって知っておけば安心して生活することができます。

お話し会では最期まで自分らしい暮らしができるよう、医療や介護の専門職を交えて情報共有や話し合いを行っています。

4月は「あなたの元気の源は？」というテーマで、皆さんの元気な暮らしの工夫について話し合いました。6月からは竹隈市民センターに場所を移して開催します。どなたでも参加できますので、お気軽にどうぞ！



お知らせ — R7年6月～7月の予定

● 思い出カフェ

【日時】 *6月は第4日曜日になります。

6月22日(日) 13:30～15:30

7月20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】 6月14日(土) 13:30～15:30

7月12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

物盗られ妄想（認知症の行動・心理症状）

【相談】 85歳の母は認知症で要介護1の認定を受けています。最近、財布などをどこかにしまい込み一日中探し回るようになりました。さらに、娘の私が財布や通帳を持ち出した、隠したなどと疑い、泥棒扱いします。泥棒などしていないと何度言っても理解してもらえないことがあります。（60代女性）

【お答えします】 認知症の症状のひとつに「物盗られ妄想」があります。記憶力の低下により、自分でしまったものの場所を忘れ、「誰かに盗られた」と思い込むために生じます。自分の物忘れを認めたくない気持ちや、自尊心を守ろうとする心理が影響していることが多く、特に身近な家族が疑われやすいので、信頼関係に影響することもあります。

泥棒扱いされた時は「盗っていない」と否定せず、「一緒に探そう」と寄り添う姿勢が大切です。見つかった時は相手を責めずに「見つかってよかったね」と安心させましょう。見つからないときは話題を変えるなどして気をそらす工夫も有効です。

いずれも感情的にならず、認知症の症状と理解し、穏やかに接することが大切です。

症状が強い場合は、体調の変化が関係していることもあるため、医師に相談しましょう。

介護者は、一人で抱え込まずケアマネジャーなどに相談し、支援を受けることが重要です。

主任ケアマネジャー 四宮 知美



熱中症対策これだけはやっておこう

【相談】 85歳女性。今年も熱中症には気を付けたいと思います。これだけはやっておいた方が良い対策は何でしょうか？

【アドバイス】 今夏も気温が高くなると予想されています。対策をまとめてみました。

熱中症は、めまい、立ちくらみ、足の筋肉がつかるとが初期症状です。症状が進むと頭痛、嘔吐が起こり、さらに重症化すると意識障害、全身のけいれん等が起きます。

高齢者は、暑さをあまり感じず、汗をかきにくくなっているため、体の中に熱がこもりやすく、気づいた時には重症化している事もあります。水分の貯蔵庫である筋肉量も減るため、体内に水分を蓄えにくく他の年代の方よりも注意が必要です。

対策としては、

- ①喉が乾いてなくても水分を摂る習慣を。汗をかいたら塩分摂取。おせんべいや梅干しも可。
- ②室温28℃・湿度70%を超えたらエアコンを使う。
- ③外出前に気象情報や熱中症情報を確認。暑い時間帯の外出は避け、水分を携帯。
- ④日傘や帽子を使う。
- ⑤就寝中も要注意。就寝前とトイレ時に水分摂取。エアコンは寝ている間もつけっぱなしで。

日頃の体調管理も大切です。バランスの良い食事を取り、規則正しい生活を心掛けましょう。

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