

# 水戸市東部高齢者支援センター だより



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

塙本大介

Vol. 122  
令和7年  
7月

今年も本格的な夏の暑さがやってきました。日差しの強い日が続きますので、外出の際は帽子や日傘、水分補給など、こまめな暑さ対策を心がけましょう。市民センターや図書館などの公共施設は、今年も「クーリングシェルター」として開放されています。冷房の効いた場所を上手に活用して、無理をせず、この夏を健やかにお過ごしください。

センター長 日高 友紀子

ネットワーク

## 第102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：

### 嚥下障害の方へ

—誤嚥性肺炎を予防するための服薬と食事



70歳以上の方の肺炎の原因は80%が誤嚥性肺炎といわれています。今回は誤嚥性肺炎を予防するためのシリーズ3回目、摂食嚥下の対象である「薬と食事」についてお話をうかがいました。

薬剤師である秋山さんからは、嚥下機能に問題があると診断されたり、飲みにくそうな様子が見られたら、本人に適した剤形や服薬方法と一緒に考えることができるので、薬局で気軽に相談してください、とのお話をいただきました。薬を飲みやすくする工夫には、粉碎法(すりつぶす)、簡易懸濁法(お湯に溶かして投与)、オブラートや服薬ゼリーを使う方法など、さまざまな方法があるとのこと。薬によっては、嚥下機能を低下させたり、逆に機能を向上させるものもあったり、飲み込みやすくする薬剤を追加したり変更したりすることもできるそうです。

また、秋山さんはかかりつけ薬剤師として利用者さんの自宅を訪問し、一人一人の状態に合わせた服薬と、薬の効果が十分に発揮されるような支援も

日時：令和7年5月9日(木)

15:00～16:30

場所：上大野市民センター ホール

講師：日本調剤 水戸中央薬局

薬剤師

管理栄養士

秋山 一友 氏

高見 翼 氏



行っている(介護保険サービス 居宅療養管理指導)とのことでした。

管理栄養士である高見さんからは、高齢になって噛む力が弱くなると、噛める食品が減る、栄養バランスが悪くなり低栄養状態となって、フレイルが進行する「フレイル・ドミノ」という状態を招いてしまうため、まずは噛む力の低下予防を心がけることが大切、とのお話をありました。

また、嚥下機能が低下すると、低栄養、脱水、肺炎のリスクが高くなってしまうそうです。そこで、美味しくしっかり食べるため、気をつけて食べる食品や調理の工夫、食事の環境や食べ方のポイントについても教えていただきました。テーブルに並んだ食事をその場でつぶしたり刻んだりする「手元調理」は、目で楽しめ、家族と一緒に同じものを食べる喜びにもつながります、という言葉に栄養士さんとのやさしさが伝わってきました。

## 「どうにかしてほしい…」そんなときは支援センターに

**Aさん** (79歳) は、ご近所の奥さんの訃報を受けて、弔問にうかがい葬儀にも参列しました。その後もAさんは、亡くなつた奥さんご主人に会うたびに「奥さんは元気ですか?」と声をかけていました。ご主人はどう答えたらいいものか、頭を悩ませていました。



返されてしまうので、声を荒げて怒りだすのですが、出入り禁止になった理由がわからない、と話していました。



**Bさん** (78歳) は、車で1時間ほどのところにお気に入りの川があって、よく釣りに出かけていました。いつものように釣りに行くと言って出かけたのですが、道に迷って交通事故を起こしてしまいました。なぜ行き慣れた川にたどり着かなかつたのか、Bさんにはその時の記憶がありません。その後も運転を続けていたので、友人が心配していました。



**Dさん** (76歳) がタクシーを利用したいと来ているけれど、お金を持っていないので乗せられない。もう何度も断っているのにわかつてもらえない。「どうにかなりませんか…?」と、タクシー会社から相談がありました。



身近なところで、ちょっとおかしいな、危ないな、と感じる高齢者にであったことはありませんか?

高齢になると本人や家族も気づかないうちに認知機能が低下していることがあります。一人暮らしではさらにそのリスクが高くなつて、地域の皆様の気づきがとても重要で、役に立っています。

水戸市東部高齢者支援センターでは、このような相談に対して、地域の皆さまや医療機関、介護サービス事業所と連携しながら、本人らしい生活が送れるように支援をしています。

**Cさん** (75歳) は、近所のスーパーにお金を持たず何度も買い物に行つてしまい、ある時から店を出入り禁止になつていました。買い物に行っても追い

権利擁護

### これって虐待かも? と思ったら…

虐待に気づいたとき、「本当に虐待なのか分からぬ」「もし間違ついたらどうしよう」と通報をためらつてしまふ方も多いのではないでしょうか。

しかし、虐待は命や健康に深く関わる重大な問題です。異常に気づいた人の第一歩が、高齢者の安全と尊厳を守るきっかけになります。通報は、市区町村の高齢福祉課や地域包括支援センターなどに行います。匿名での通報も可能で、通報したことで責任を問われることはありません。たとえ確信が持て

なくとも、「もしかして」と思った時点での相談が大切です。例えば、暴言が聞こえた、異常にやせている、身なりが極端に不衛生、介護者が常にイライラしているなど、小さな変化に気づいたときこそ行動のタイミングです。「気のせいかも」ではなく、「もしかして」に耳を傾ける地域の目が、高齢者を支える力になります。

社会福祉士 植田 杏奈



## 私の昔の話 「テレビの話」——地域のみなさまの声をお届けします

今年はテレビ100周年です。

昔、テレビといえば郵便局や床屋、校長先生のお家にあるぐらいでした。当時のテレビは白黒テレビで、早朝はザーザーと砂嵐のような画面になっていました。

私は昭和27年頃結婚をして、その時に初めてテレビを買いました。当時テレ



ビは6500円で買いました。あの頃流行っていた番組に『君の名は。』というドラマがありました。このドラマはとても人気で、『まちこまき』が流行ったり、風呂屋が空っぽになったりという社会現象があったほどです。あの頃を思い出し、私は青春に悔いなしと今思っています。(92歳 男性)

活動報告 ネットワーク

### よつば会サロン

#### 紙コップでタワー競争！

日時：令和7年4月25日（金）10:00～12:00

場所：千波市民センター

高齢者クラブ主催のサロン「よつば会」では、4月に紙コップを使ったレクリエーションを行いました。参加者は4チームに分かれ、「紙コップで早くタワーを作った方が勝ち」というゲームに挑戦しました。紙コップの向きや積み方を話し合いながら、「もう少し右!」「その調子!」と声を掛け合い、チームワークもばっちりでした。「家にあるものでこんなに楽しめるとは思わなかった」「手が震えて無理かと思ったけれど、みんなが励ましてくれたので参加できた」など、うれしい声が多く聞かれました。



活動報告 ネットワーク

### イオン相談会

#### 『ベジチェック』やりました！

日時：令和7年5月15日（木）11:00～15:00

場所：下市イオンスタイル

健康寿命を延ばすために必要なことの一つとして、『バランスの良い食事』が挙げられています。今回、イオン相談会では、アイセイ薬局さんの協力のもと、『ベジチェック』（野菜をどれだけ食べているかを点数で確認できる機械）を行いました。

参加された方で、一番野菜を食べていた方は、何と96歳の女性でした。とてもお元気でいらして、年齢を聞いて、とても驚きました。食事に気を付けることで、内側からのアンチエイジングが可能だと感じました。皆さんも普段の食生活を振り返ってみませんか？



## おしらせ —R7年7月～8月の予定

### ● 思い出カフェ

【日時】7月20日（日）13:30～15:30

8月17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】7月12日（土）13:30～15:30

8月9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

## おしえてケアマネさん

## MCI（軽度認知障害）とは？

**[相談]** 82歳の父ですが、「さっき言ったのにもう忘れたの？」と物忘れが多くなったと感じることがあります。年齢的なものかとも思うのですが、テレビで「MCI」という言葉を聞いたことがあります。MCIとはどのような状態なのでしょうか？（50代女性）

**[お答えします]** MCIとは「軽度認知障害」のことです。健康な状態と認知症のちょうど中間くらいの状態です。年齢相応よりも少し認知機能が低下している状態ですが、日常生活は基本的に自立しておくることができます。たとえば、家事や買い物、お金の管理などはできるものの、以前より動きがゆっくりになりました、新しい場所や機械の操作が苦手になったりすることがあります。本人やご家族が「物忘れが増えたかも」と感じる段階です。

ただし、MCIになったからといって、必ず認知症になるわけではありません。1年で認知症に進む人は約1割程度で、MCIのまま変わらない人や、元の健康な状態に近づく人もいます。MCIとわかったら、生活習慣の見直しが大切です。栄養バランスの良い食事や運動、脳を使う活動を取り入れることで、健康な状態に戻る可能性もありますし、認知症への進行をゆるやかにする効果も期待できます。「最近ちょっと変だな」と感じたら、早めにかかりつけのお医者さんに相談してみましょう。

主任ケアマネジャー 四宮 知美



## 健康アドバイス

## 夏は注意。食中毒対策を！！

**[相談]** 82歳男性。先日、ひどい下痢と嘔吐を起こしました。食あたり？とも思いましたが、食中毒かもしれません。食中毒はどんな症状が出ますか？

**[アドバイス]** 食中毒には、ウイルス性、細菌性、アニサキスなどの寄生虫によるものがありますが、夏場に特に注意したいのは細菌性食中毒です。肉類から「カンピロバクター」、卵から「サルモネラ」、魚介類から「腸炎ビブリオ」といった細菌による感染が原因となります。主な症状は、腹痛、下痢、嘔吐、発熱など。カンピロバクターの場合は、1000人に1人の割合で手足の麻痺や呼吸困難などを起こすギランバレー症候群を発症する場合もあり危険です。

細菌は高温多湿を好み、室温20°C以上で活発に増殖します。細菌がついても食べ物自体の味やにおいの変化はなく、気がつかない事も。予防はとにかく細菌を「つけない／増やさない／やっつける」です。

①調理前、食事前の手洗い

②食品は、冷蔵庫または冷凍庫で保管し、常温で長時間放置する事は避ける

③肉や魚を切った包丁・まな板はしっかり洗い流し、加熱調理する を徹底しましょう。

食中毒は、夏バテなどの抵抗力の低下も要因になるので、日頃の体調管理も大切ですね。特に高齢者が食中毒を発症すると、脱水症状に陥り重症化する場合も多いので注意しましょう。

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りしている／ひとり暮らしが心配