

水戸市東部高齢者支援センター だより

Vol. 123
令和7年
8月



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

今年も厳しい暑さが続いています。熱中症を防ぐために、エアコンや扇風機を上手に使い、室内の温度と湿度をこまめに調整しましょう。屋内でも油断せず、水分補給を意識してください。喉の渴きを感じる前に、少しづつこまめに水分をとることが大切です。

センター長 日高 友紀子

ネットワーク

第17回知っておきたい医療知識——「今さら聞けないあんなこと・こんなこと」

テーマ：

腰部脊柱管狭窄症について



高齢者に多い疾患「腰部脊柱管狭窄症」について城東地区の柳橋整形外科医院 院長・柳橋俊秀先生にお話を伺いました。

腰部脊柱管狭窄症とは、腰椎にある脊柱管が狭くなり、神経が圧迫されることで、さまざまな症状や炎症が引き起こされる病気です。脊柱管は背骨の中にあり、多くの神経が通っています。加齢に伴う骨の変形や椎間板の変性などが原因となり、神経が圧迫されると、腰や脚の痛み、しびれ、歩行障害などの症状が現れます。

症状は人によって異なり、必ずしも痛みを伴うとは限りません。中には痛みがなく、足の脱力感やしびれ、歩きにくさなどが主な訴えになるケースもあります。進行すると、膀胱や直腸の機能にも影響を及ぼし、頻尿、尿閉、排便障害を引き起こすこともある、ということでした。

日時：令和7年6月19日（木）
14:00～16:00

場所：上大野市民センター ホール
講師：柳橋整形外科医院
院長 柳橋 俊秀 先生



治療については、神経の著しい麻痺や膀胱直腸障害がある場合には手術を検討しますが、基本は薬の服用やコルセットの装着など、保存的な治療が中心となります。

予防には、脊椎に負担をかけない姿勢を心がけることや、体幹の筋力を高めることが有効で、日頃の意識が大切だと改めて感じた方多かったです。

後半では、柳橋先生が各グループを回り、参加されたケアマネジャーや介護職の方々の疑問や不安に、一つひとつ丁寧に答えてくださいました。

「名前はよく聞く病気だけれど、こんなに詳しく知る機会はなかった」「もっと質問したかったが、時間が足りなかった」といった感想もあり、グループ内では活発な意見交換が行われるなど、和やかで学びの多い時間となりました。

人との交流が好きなAさんへの支援

日時：令和7年6月3日（火）13:30～15:30

場所：まるごとカフェ

Aさん（70歳）はアパートで一人暮らしをしており、要支援2の認定を受けています。買い物支援を受けながら、転倒や歩行時のふらつき改善のため、週2回デイケアを利用していました。

ケアマネジャーは、Aさんが飲酒後に怒りっぽくなったり暴言を吐いたりすることに悩んでいました。

そんな中、Aさんが飲酒した状態でデイケアを利用し、他の利用者とトラブルを起こして職員にけがをさせてしまい、利用を断られる事態となりました。

当時は職員が「飲酒している方は受け入れられない」と説明しましたが、本人が強く怒って聞き入れず、やむを得ず受け入れたと



いう経緯がありました。Aさん本人は、その出来事をまったく覚えていませんでした。

Aさんはデイケアにやりがいを感じていたため、利用できなくなったことにショックを受け、自ら禁酒を始めました。しかし、周囲はこのまま禁酒が続けられるのか不安を感じていました。

支援の検討を進める中で、Aさんは人と話すのが好きで、近所の人との交流や小学生とのボール遊び

を楽しんでいる一方で、飲酒を始めると記憶をなくすほど飲んでしまい、トラブルになることがわかりました。これまでにも禁酒を試みたことはありましたが、数週間しか続かなかったとのことです。寂しさを感じると飲んでしまうことも多く、飲酒にまつわるさまざまなエピソードが明らかになりました。

また、飲まなければ周囲と良好な関係を保てること、飲酒による失敗を後悔して「お酒をやめたい」という気持ちがあることも確認されました。

信頼しているヘルパーのアドバイスには耳を傾けますが、そのヘルパーと会う機会が減ったことで寂しさを感じており、家族とも疎遠で、デイケアや病院以外に出かける場所がないという背景も見えてきました。



そこで、Aさんが再スタートを切るためのアクションプランとして、「人と話したい」という気持ちを大切にし、地域

の人と交流できる場を探すことになりました。具体的には、得意なぬり絵をSNSに投稿したり、地域の祭りで特技を活かしたりするなど、地域資源の情報を集めることができた

ました。また、主治医にアルコール依存や禁酒について相談する案も出され、断酒会や減酒治療、保険適用のカウンセリングが受けられる医療機関の情報を提供されました。

疎遠だった叔母が認知症に…

権利擁護

Q：資産はあるけれど身寄りのない叔母が認知症に。疎遠だった私でも何かできるのでしょうか？

A：法定後見制度を利用すれば、離れて暮らしていた親族でも手続きを進めることができます。

Dさん（40代男性）は、長年連絡を取っていない叔母（81歳）が認知症になったと、施設から連絡を受けました。「医療費の支払いができず困っている」という相談でしたが、叔母には資産があるものの、

代わりに手続きできる人がいませんでした。そこでDさんは、家庭裁判所に法定後見の申立てを行い、弁護士が後見人に選ばれました。その結果、資産の管理や医療の契約がスムーズに進むようになりました。

法定後見制度は、たとえ疎遠だったとしても「本人のために何かしたい」と思ったときに、動くことができる仕組みです。

社会福祉士 植田 杏奈



私の昔の話 「ダンスホールの思い出」—地域のみなさまの声をお届けします

私が20代だった頃、出会いの場といえばダンスホールでした。「チャチャチャ」「ワルツ」「マンボ」など、男性からのお誘いを受けて踊るのが一般的で、ドリンク代だけで誰でも気軽に参加できました。

会社帰りにダンスホールへ立ち寄るのが日課で、ダンスができなくても男性が上手にリードしてくれるので、心配はいりませんでした。

くるっと回ったときにふわりと舞う軽



やかな生地のスカートを好んで履いていたのを思い出します。

一曲踊り終えるとすぐに次の誘いが来て…そんなことを繰り返すうちに終電を逃し、歩いて帰ることもしばしばありました。

その場で意気投合した方とは、その後デートを重ねたり、グループ交際に発展したりもしました。あの頃は本当に楽しかったなあ……と、懐かしく思い出します。(70代女性)

*7月号「私の昔の話」で「テレビ100周年」と記載していましたが、正しく「放送100周年」でした。訂正して、お詫びいたします。

生活支援 よろず相談

生活コーディネーターに相談

暮らしのちょっとした困りごと、話してみませんか？

85歳女性のYさんから「最近、膝や腰が痛くて、飼っている亀の世話が大変」とご相談がありました。

20年前に息子さんが飼い始めた亀で、息子さんが家を離れてからはYさんが一人で餌や水槽の水替えなどを続けてこられ、Yさんにとっては家族同然の亀なんです。

私（塚本）の方で引き取り手を探し、無事に新しい飼い主のもとへ。今も元気に過ごしています。

介護に限らず、こうした日常の困りごとも、どうぞお気軽にご相談ください。一緒に解決策を考えていきましょう。



活動報告 ネットワーク

東部 介護と医療のおはなし会

元気の源・健康寿命について話してみよう！

日時：令和7年6月24日(火) 13:30～15:00

場所：竹隈市民センター 2階会議室

誰もが健康寿命を延ばして、介護のお世話にならないようにしたいのですが、図らずも介護が必要になった時にも慌てずに、自分らしく暮らすための医療や介護について専門職と一緒に考える会です。竹隈市民センターで初めての開催となりました。

今後も様々なテーマで毎月第4火曜日13:30から開催しますので、皆様のご参加お待ちしています。



おしらせ —R7年8月～9月の予定

● 思い出カフェ

【日時】8月17日(日) 13:30～15:30

9月21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】8月9日(土) 13:30～15:30

9月13日(土) 13:30～15:30

【場所】千波市民センター

● 介護と医療のお話し会

【日時】8月26日(火) 13:30～15:00

9月30日(火) 13:00～15:00

【場所】竹隈市民センター

● 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

生活支援・よろず相談

運動と認知症の関係

[相談] 80歳の父親ですが、最近物忘れが増えてきたように感じます。このままでは認知症になるのではないかと心配しています。よく「運動が認知症予防に良い」と聞きますが、効果はあるのでしょうか？どのような運動をすれば良いのでしょうか？（50代男性）

[お答えします] 最近の研究では、運動不足が認知症のリスクを高めることが分かってきました。実際に、あまり運動をしない人は、定期的に体を動かしている人に比べて、認知症になる可能性が高いという報告もあります。週に3回、30分程度のウォーキングなど、無理のない運動を続けることで、予防効果が期待できます。

また、運動は記憶力や判断力、言葉を使う力など、脳の働きを保つのに役立ちます。年齢を重ねても、散歩や体操、ダンスなど、自分に合った方法で体を動かすことが大切です。最近では、運動と脳トレを組み合わせた「コグニサイズ」という方法も注目されています。これは、たとえば歩きながら引き算をするなど、頭と体を同時に使う取り組みです。

大切なのは、日常生活の中でできることを、無理なく楽しく続けることです。買い物に歩いて行ったり、家の中でストレッチをしたりするだけでも構いません。運動を生活に取り入れて、心も体も健康に過ごしていきましょう。

主任ケアマネジャー 四宮 知美



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。



みどちゃん

健康アドバイス

健康よろず相談

血管年齢を若返らせよう！

[相談] 80歳男性。ドラッグストアで血管年齢測定をしたところ、87歳と表示され驚きました。血管の老化を防ぐには、何をすればよいのでしょうか？

[アドバイス] 血管は本来、しなやかで弾力のある組織です。しかし年齢を重ねると、少しづつ弾力を失い厚く硬くなっています。いわゆる「動脈硬化」です。血管年齢が実年齢より高くなるのは、こうした変化が進んでいる可能性を示しています。

その原因として深く関わっているのが、メタボリックシンドローム（メタボ）です。メタボというと「太っていること」をイメージしがちですが、内臓肥満に加え、高血圧・高血糖・脂質異常（血中のコレステロールや中性脂肪の異常）のうち、2つ以上の症状がある人がメタボと診断されます。

血管年齢を若く保つには、メタボを防ぎ、改善することが大切です。日常生活の中で以下のことを意識してみましょう。

- ① おかずは肉よりも魚（特に青魚）を多めに
- ② 野菜を多めに
- ③ 禁煙する
- ④ お酒はほどほどに。日本酒なら1日1合程度（女性は半分）
- ⑤ ウォーキングやラジオ体操など、全身の運動

メタボの予防や改善は、心筋梗塞や脳梗塞の予防にもつながります。今日から少しづつ始めてみませんか？

保健師 五十嵐 真弓



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