

水戸市東部高齢者支援センター だより

Vol.126

令和7年

11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

秋も深まり、木々の紅葉が美しい季節となりました。一方で、空気が乾燥し、風邪やインフルエンザが心配な時期でもあります。手洗いやうがいを忘れず、栄養と睡眠をしっかりとって備えましょう。

センター長 日高 友紀子

ネットワーク

第104回 東部ネットワーク会議 — 専門家同士で高めあい、深めあう場

テーマ：

初めまして、 生活支援コーディネーターです



これまでの活動報告をしました



日時： 令和7年8月8日（金）

15:00～16:30

場所： 上大野市民センター ホール

講師： 水戸市東部高齢者支援センター
生活支援コーディネーター

塚本 大介

の卒業後の活動についても支援していますが、まだまだ認知されていないため、今回の会議で初めて知った方も多かったのではと思います。

会議の後半では、参加された方と「生活支援に役立つあれこれ」をテーマにグループワークを実施しました。実際に出された「あるといいな」というアイデアを少しお伝えします。

- ・地域住民に開放されるスペース（技術を持った方が先生・昔の職業活用・多世代交流・学生スマホ先生）
- ・介護が必要ない高齢者同士のシェアハウス（食学生のたまり場・放課後デイ）
- ・買い物乗合バスやタクシー（ご近所さんと買い物へ一緒に行けるマッチングサービス）
- ・人材情報バンク（特技・職業・技術などを活かした生活に関するお助け隊）
- ・生ごみ処理機
- ・離れた家族が見守りできるカメラ

たくさんの意見交換もできました。すぐには難しいかもしれませんが、皆さんからのアイディアは本当に素晴らしかったです。

今回の東部ネットワーク会議では、「生活支援コーディネーターの業務・役割」について話をしました。

生活支援コーディネーターとは、高齢者の生活支援・介護予防を目的とし、地域において生活支援・介護予防サービスの提供体制の構築に向けたコーディネート機能を果たします。

たとえば、自分が住んでいる近くに近所の方が気軽に集まれる場所はないか？ 足腰が悪く買い物が大変になってきたが近くに買い物ができる所があればいいな、といった皆さんの困りごとを、上手に社会資源を活用して解決することが仕事です。

今年度、水戸市では、東部高齢者支援センターと南部第1高齢者支援センターの2か所に生活支援コーディネーターが配置され活動しています。水戸市が実施している通所型介護予防教室への参加者

見える事例検討会

日時：令和7年9月1日（月）10:00～12:00

場所：まるごとカフェ 子育て支援センター

タイトル：

疲れて何もできない Aさんへの支援

Aさんは82才。ここ数年「疲れてなににもできない」というのが口癖です。

40才後半から胆石、子宮筋腫、糖尿病、心房細動、関節リウマチ、骨粗鬆症、すい臓がんなど、様々な病気の治療をしていました。それでも、家事をこなし積極的にボランティア活動もしていましたが、ここ数年、外出は通院とその帰り道にスーパーに立ち寄るくらいで、ほとんどベッド周りで過ごしています。入浴は疲労感が強く浴槽に入れず、食欲もなく10 kg近く体重が減っていました。

家族は、体を動かさないのでお腹も減らず、筋力も落ちてしまうと心配し、デイサービスを利用してほしいと希望していますが、本人にはその気がありません。ケアマネジャーは清潔保持・廃用予防にデイサービス利用は有効だが、Aさんの気持ちも尊重したいと考えていました。事例検討を進めていくと、

- ・洋裁が得意で料理をすることも食べることも好きだったが、病気が原因でできなくなっていた。
- ・食欲がなくても、体調がよいときに自分で作ったものや夫に教えながら作ったものは食べられた。



- ・外に出たくないのは、病気で変わってしまった姿を見せたくないのではないかと。
 - ・食欲不振や疲れの原因は膵臓がんの影響かもしれない。本人は入院を嫌がり検査ができず、治療方針が決まっていない状態なので、それが倦怠感を招いているのではないかと、病状確認も必要では？
- といった状況や見解が示されました。

また、本人の希望する料理を自分で作って食べたいという想いを叶える手段がないか検討されました。リハビリ職と協力して、本人のできること／できないことを精査し、家族や介護サービスなど、他の人の手を借りながらできることもあるのではないかと。また、夫に作ってもらえるように、本人の食べたい料理のレシピを作るのはいかがでしょうか、といった提案がされました。

Aさんの意向を叶える支援をしていくための具体的なヒントを得て、ケアマネジャーからは「今、何をすべきか」についてAさんご家族と再度話し合いをしますとの発言があり、強い意気込みを感じました。

権利擁護

介護を続けるために ― 虐待を防ぐ3つのポイント

近年、日本では核家族化が進み、家族の中で介護を担う人の数が限られてきています。その結果、ひとりの介護者にかかる負担が大きくなり、高齢者虐待が年々増加しているという現状があります。

介護は数日や数か月で終わるものではなく、長期間にわたることが多いものです。先が見えない介護生活の中で、介護者に疲労やストレスが積み重なり、時に虐待へと繋がってしまうケースがあります。

特に、認知症による予測できない行動や症状への対応が難しいこと、また経済的な不安などは、介護をする人に大きな重荷となることがあります。

こうした状況を防ぐためには、

- ①介護を一人で抱え込まないこと
 - ②相手の気持ちを尊重し、無理のない介護を心がけること
 - ③介護サービスを積極的に利用すること
- といった工夫が大切です。

介護は「頑張りすぎない」ことが何より重要です。ひとりで苦しみを抱え込まず、支援を得ながら続けていくことが、介護者と高齢者双方の安心につながります。介護に悩んだり、相談したいときには、東部高齢者支援センターまでご相談ください。

社会福祉士 植田 杏奈



私が子どもの頃、家でのお手伝いは夕飯づくりでした。学校から帰ると、台所に洗ったごぼうと「きんぴら用に切っておいてください」という母のメモが置かれていました。母は畑仕事で不在のため、夕飯の下ごしらえを任されていたのです。

かまどに火をくべ、一斗ぎるいっぱいのかぼちゃを刻んで味噌炒めにしたり、太



いきゅうりを山椒味噌に漬けたりしました。味噌や醤油、油も手作りで、工夫しながら料理するのが楽しく、自分なりのレシピを考えるのも得意でした。

母に頼られたことで自然と料理の力が身につき、食を通じて私の人生は豊になり、自分を支える力を得られたと思っています。(81歳 女性)



生活支援

よろず相談

思い出カフェ

日時：令和7年9月21日(日) 13:30～15:30

場所：まるごとカフェ

思い出カフェでは「これをする」という決まりはありません。来店された方が「少し体を動かしたいな」とつぶやけば、「じゃあ棒を使った体操でもしてみますか」という感じで、みんなで体操をしたりします。

今回は二人一組になって棒を2本持つての体操もしました。大きな円を描くように腕を回したり、互い違いに押し合いしたり、向かい合って行うだけで、なぜか笑いが起こります。認知症があってもなくても、楽しい時間を一緒に過ごせるのはいいな～と感じた瞬間でした。皆さんもどうぞ遊びに来てください！



“痛気持ちいい”で笑いが起こる棒体操

活動報告

ネットワーク

東部お話し会 竹隈

「いつまでも元気に過ごすために」

日時：令和7年9月30日(火) 13:30～15:00

場所：竹隈市民センター 2階 学習室

講師：特別養護老人ホーム ユーアイの家

管理栄養士 海老根 里穂 氏

健康寿命を延ばすための取り組みとして一番身近なものは毎日の食事です。中でもタンパク質の適量摂取と減塩は、フレイルや病気の発症を減らすために必須です。今回はタンパク質を手軽に摂ることと減塩のコツをお聞きしました。市販の食品や加工食品なども上手に利用して、無理なく続けていきたいと思いますとのことでした。



グループトークでは、参加者の皆さんが日頃工夫していることやアイデアがいっぱいあって、大いに盛り上がりました。

お知らせ — R7年10月～12月の予定

● 思い出カフェ

【日時】11月16日(日) 13:30～15:30

12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

*11月はお休みです。

【日時】12月13日(土) 13:30～15:00

【場所】千波市民センター

● 介護と医療のおはなし会

*12月はお休みです。

【日時】11月25日(火) 13:30～15:00

【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

食事と脳の健康のおはなし

【相談】 70代の女性です。最近、友人から「物忘れが増えた」と聞き、自分も不安になっています。認知症のリスクを下げるには食事や運動のほかに、社会活動も効果があると耳にしました。ただ、人と集まるのが少し苦手で、どんなことから始めればよいのかわかりません。家にひとりでいることが多いのですが、やはり外に出た方がよいのでしょうか。

【お答えします】 人と関わる機会を持つと、自然に会話や笑顔が増え、脳も刺激を受けます。実際に、友人や地域の人たちと交流している方は、そうでない方に比べて認知症の発症リスクが低いといわれています。

社会活動といっても、特別なことをする必要はありません。買い物のついでに知り合いと立ち話をする、散歩の途中で近所の人に声をかける、といった小さなことも立派な社会活動です。慣れてきたら、地域のサロンや趣味の集まりに参加し、おしゃべりを楽しむだけでも十分です。また、ボランティアや世代を超えた交流に関わるのもおすすめです。自分の役割を持つことで張り合いが生まれ、心も元気になるります。

大切なのは「無理をせず、自分が楽しめる活動を持続けること」です。楽しみながら社会とのつながりを持つことが、認知症の発症リスクを下げることにつながります。

主任ケアマネジャー 四宮 知美



インフルエンザ重症化を防ごう

【相談】 84歳男性から。昨年の冬、突然38℃を超える高熱が出て、検査でインフルエンザ陽性でした。数年前にもかかったことがあり、かなりつらい思いをしました。毎年予防接種を受けているのに、またかかってしまったので、「予防接種って本当に意味があるの?」と疑問に感じています。

【アドバイス】 インフルエンザ、つらいですね。確かに予防接種をしてもかかることはあります。予防接種の目的は「感染を完全に防ぐ」ことではなく、「重症化を防ぐ」ことにあります。インフルエンザは38℃以上の高熱、頭痛や関節痛など全身の症状が急に現れます。特に高齢者や基礎疾患のある方は重症化し肺炎などの合併症を引き起こすリスクが高いため、予防接種は大きな効果があるとされています。

毎年11月ごろに感染者が増加し、翌年の1～3月にピークを迎えます。予防接種後、インフルエンザワクチンの効果が出るまで2週間程かかるので、11月中には接種を終えておくのが理想的です。持続期間は5ヶ月程なので、毎年の接種が必要です。

水戸市では65歳以上の方を対象に1,500円の助成があります。自宅に届いた接種券で、かかりつけ医や近所のクリニックで接種可能です。ぜひ活用して下さい。予防接種に加え、手洗い、換気、咳エチケットを心掛け、インフルエンザを予防しましょう。

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出入りしている／ひとり暮らしが心配