

水戸市東部高齢者支援センター だより

Vol. 127
令和7年
12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

今年も残すところ、あと1か月となりました。あっという間に冬の寒さを感じる季節となりました。寒くなると筋肉がこわばり、体の動きが鈍くなりがちです。思わぬ転倒の危険も増えてきます。室内では滑りにくい履物を使用したり、歩く所に物を置かないなど、日頃から転倒予防を意識して過ごしましょう。

センター長 日高 友紀子

ネットワーク

第18回 知っておきたい医療知識

テーマ：

「認知症の基礎知識」



先生を囲んでの質疑応答の時間



今回は、皆様が興味ある認知症について講義いただきました。講師に、中篠医院（千葉県船橋市）の高橋宏和先生をお招きし、専門的な立場から認知症の基礎について概論の後に、質問形式でお話をうかがいました。

直接先生から話が聞けるため、参加者からは「新しい治療薬は、本当に効果があるのか?」「認知症になった時、自分では何もできなくなってしまう。どうしたらいいのか?」「どんな介護支援が受けられるのか?」等、たくさんの質問が出ました。

先生も一つ一つ丁寧に質問に対して回答していました。参加者は、自分が認知症になった時の

日時：令和7年9月25日（木）
14:30～16:30

場所：上大野市民センター ホール
講師：中篠医院（千葉県船橋市）
院長
高橋 宏和 先生

不安や家族に対する心配ごとが少し軽減できたようです。

認知症に対する世間の考え方には、一部の偏見や誤解もあります。「認知症になんでも自分らしく生きられる社会」を目指す新しい認識が広がっています。本人や周囲が認知症であっても個人の尊厳を守り、慣れた地域で生活できるようにすることが重要です。

何か困りごとがあった時は、遠慮なく東部高齢者支援センターへご相談ください。

見える事例検討会

日時：令和7年10月1日（水）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：

元気になってきて 自由に暮らしたい Aさんへの支援

Aさん（79歳）は、60歳を過ぎてから心疾患や肺がんの手術など、いくつもの病気を経験。現在は要支援1で訪問看護や訪問介護を利用しながら一人暮らしをしています。歩行時に息切れがあり、長距離の歩行や重い荷物の持ち運びは難しいですが、体力は少しづつ回復しており、最近は、サービスをキャンセルすることもあります。

Aさんは「できることは自分でやりたい」という気持ちが強い方です。歩行器の使用は嫌がり、不安定ながらも自力で歩いています。現在はヘルパーに買い物を代行してもらっていますが、自分で店に行き、品物を選びたいと希望を持っています。



病気に対する不安はありますが、自立度も高く、自分の考えもしっかり持っているAさんの支援を今後どのようにすすめていけば良いのか、事例検討をすすめました。

Aさんが望む「自分で買い物に行く」ことを実現するため、介護保険サービス以外の買い物同行サービスや移動スーパーなど、地域の買い物支援のサービスについて会場からいくつか情報提供がありました。また訪問看護でのリハビリや歩行練習を計画し、下肢筋力をつけ、安定した歩行ができるようにすすめる事が提案されました。

近年の猛暑の影響で、夏場の外出や運動の機会が大きく減少しています。Aさんも夏の間は、思うように歩行練習や散歩ができませんでした。夏場の運動不足を解消し、フレイルを予防するための取り組みも今後の課題ですね。



医療・介護の専門職が参加し、活発な意見交換をしています

困ったときの味方！ 法定後見制度

権利擁護

年を重ねたり、病気や認知症で判断がむずかしくなると、日常生活やお金の管理に不安を感じことがあります。

そんなときに頼れるのが法定後見制度です。

家庭裁判所が選んだ後見人が、契約や銀行の手続き、介護サービスの申し込みなどを本人に代わって行ってくれます。遠くに住む家族でもサポート可能

で、後見人は裁判所の監督を受けるため、安全に生活や財産を守れます。

「誰かに頼るのは不安」と思う方も、制度を使うことで安心して日常生活を続けられます。困ったときの味方として、ぜひ知っておきたい制度です。

社会福祉士 植田 杏奈



「ベジチェック」ってご存じですか？

日時：令和7年10月15日（水）11:00～15:00
場所：下市イオンスタイル

健康のために野菜を摂ることが大切だとわかつても、毎日の食事で必要量を摂るのはなかなか難しいもの。1日に必要とされる野菜の量は350gが目安とされています。

今回はアイセイ薬局さんから薬剤師さんにもご参加いただき、手のひらを機器にあてるだけで自分がど

れくらい野菜を摂取できているか数値化できる「ベジチェック」で、ご自身の食生活を振り返るきっかけにしていただきました。

体験者からは「思っていたより野菜を摂れていて安心」「妻のおかげで良い数値♪」「もう少し野菜を食べないとな」「かぼちゃは好きだから買って帰ります！」といった感想をいただきました。

毎日の食事を少し意識することで、これからも元気に暮らしていきたいですね。

[活動報告](#) [ネットワーク](#)

認知症サポーター養成講座

「認知症を学び、みんなで考える」

日時：令和7年10月14日（火）15:00～16:30
場所：狩野ビル

新聞の販売店である茨城北部読売青年会の皆さんのがサポーターになってくださいました。日ごろから、高齢のお客様や従業員の中に、もしかしたら認知症ではないかと思うことがあったという方が多く、今回、認知症がどういうものかお伝えすることで、理解を深めたようです。「これからは、認知症かもしれない方との接し方を工夫し、相手の気持ちに寄り添ったサポートをしていきたい」とのことでした。「みんなが認知症を理解して支援の輪が広がれば、よりよい社会にな

ると思います」との感想も。認知症になつても安心して暮らせるまちづくりが少しずつ広がっていきますね。



[活動報告](#) [ネットワーク](#)

東部お話し会 in 竹隈

「介護保険について知っておこう」

日時：令和7年10月28日（火）13:30～15:00
場所：竹隈市民センター 2階 学習室
講師：水戸在宅ケアネットワーク
ケアマネジャー 大金 幹夫 氏

介護は、いつどのようなかたちでこの身におこるのか、予想がつかないものです。

自分や家族に介護が必要になつても慌てないように、介護保険制度について、改めて再確認しました。

介護を経験された方の話や、ケアマネやサービスについての疑問質問、介護にまつわる裏話など、話題は尽きることなく、とても楽しいお話し会となりました。どなたでも参加できますので、お気軽におこしください。



専門職と直接お話をできます

おしらせ — R7年12月～R8年1月の予定

● 思い出カフェ

【日時】12月21日（日）13:30～15:30
1月18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）

● 介護と医療のおはなし会 *12月はお休みです。

【日時】1月27日（火）13:00～15:00
【場所】竹隈市民センター 学習室

● みんなのカフェ

【日時】12月13日（土）13:30～15:00
1月10日（土）13:30～15:00

【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

生活支援・よろず相談

耳の健康と脳の健康

[相談] 70代の女性です。最近、テレビの音が聞こえにくくなったり、人と話していて聞き返すことが増えたりしています。年のせいかと思ってそのままにしていますが、友人から「耳が遠いと認知症になりやすい」と聞き、少し不安になりました。

[お答えします] 耳の聞こえにくさ（難聴）は、加齢とともに多くの方が感じる変化ですが、認知機能の低下や認知症の発症にも関係があるとされています。難聴がある人は、そうでない人よりも認知症を発症するリスクが高いとされ、聞こえにくさが続くと、人の会話や交流が減り、気分の落ち込みや孤独感につながることもあります。

対策の一つが「補聴器の使用」です。耳が聞こえにくい状態を放っておくと、脳が音の刺激を受けにくくなり、認知機能が低下しやすくなると考えられています。補聴器を正しく使うことで、その進行を遅らせる可能性があります。聞こえづらを感じたら、まずは耳鼻咽喉科や認定補聴器専門店などへ相談してみましょう。

また、耳垢がたまると聽力が下がることがあります。耳掃除はやりすぎず、気になるときは専門医に任せるのが安心です。

耳の健康を守ることは、脳の健康にもつながります。早めのケアで、これからも会話と笑顔のある毎日を過ごしましょう。

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。



健康アドバイス

健康よろず相談

冬こそ気をつけたい減塩のコツ

[相談] 76歳女性。高血圧で内服していますが、自宅で測定すると少し高めでした。冬の間だけでも少し薬を変えてみることになり、最近は落ち着いています。寒いと血圧が高くなるという事ですが、冬に注意する事は他にありますか？

[アドバイス] 冬は気温が低下し、全身の血管が収縮するため血圧が上昇します。10°Cの気温差による血圧の季節変動は、10mmhg程度といわれています。相談者のように、季節に合わせて薬の量や種類を調整する「薬の衣替え」を行うことがあります。薬の変更前後は毎日ほぼ同じ時間に血圧を測り、記録を医師に伝えることが大切です。

薬で血圧が安定しても、高血圧の主な原因に塩分の摂りすぎがあります。冬は、おでんや鍋物、温かい汁物など塩分の多い食事が増えるためです。また、日本人は摂取する塩分の約7割を調味料から摂るといわれるので、まず「減塩」「塩分控えめ」と表示された調味料を選びましょう。醤油やソースはかけずに少し「つけるだけ」にすると、味を楽しみながら塩分を減らせます。汁物は具を中心に食べ、汁は残しましょう。出汁やレモン、酢、香味野菜を活かせば、薄味でもおいしく感じられます。寒さで口の中が乾きやすく、味を感じにくくなるため、意識して味つけを薄くする工夫も大切です。心と体にやさしい“冬の減塩生活”を始めてみましょう。

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