

水戸市東部高齢者支援センター だより

Vol. 129
令和8年
2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

今月は、東部地区の民生委員さんをご紹介します。

民生委員さんは地域の身近な相談役として活動されています。

東部高齢者支援センターでは、民生委員さんと日頃から顔の見える関係づくりを大切にし、いざという時にお互いに助け合える体制作りに取り組んでいます。

センター長 日高 友紀子

千波地区 民生委員児童委員協議会のみなさん



撮影当日欠席者：綿引

東部地区 民生委員児童委員協議会のみなさん



撮影当日欠席者：斎藤、立原

見える事例検討会 —ケアマネジャーの困りごとを多職種で考える場

日時：令和7年12月1日（月）10:00～12:00

場所：まるごとカフェ

タイトル：

関わり方の難しい Aさんへの支援

担当ケアマネジャーは生活状況や体調を確認のため、毎月必ず利用者さんの自宅を訪問します。ところがAさんはケアマネに「散らかってるから来ないで」と言い、様子を聞くと「なんでそんなに詮索するの」と拒否的な態度です。訪問介護サービスのヘルパーには「ものを盗られた」「勝手なことばかりする」と妄想のような発言をします。店の人や病院とトラブルも起こしたこともありました。ケアマネはAさんの想いをくみ取れないまま、今後どのような関わり方をすればいいのか悩んでいました。

Aさんは、腰痛や難病を抱えており要介護2。夫を亡くし子もいないため独居です。

マップを広げていくと、兄弟や親類はトラブルはないものの、Aさんが被害妄想的な考えをする人と認識していました。3年前持病の悪化で入院して妄想がひどくなり、認知症の検査では異常なしと診断された



こともわかりました。ヘルパーには、買い物や多量の尿取りパットや紙パンツでゴミ袋が重くなってしまうのでゴミ出しの支援を受けています。

排泄コントロール不良による失禁が予想され、薬剤師は「下剤の服用による失禁の疑いはないか」、ケアマネは「本人の失禁に対する不安や恥ずかしいという気持ちがあるのではないか」、精神科訪問看護師は「Aさんは午前中寝ていることが多い、夜もイライラしてよく眠れないことから、睡眠の充足感がないと妄想が強くなりやすいのではないか」と、専門職それぞれの立場からAさんの現状分析が行われました。

総合すると「疾患が生活に大きな影響を及ぼしている可能性があり、病状把握が課題」であることが確認できました。

そこで、アクションプランは「主治医と連携をとり、医療専門職の介入を検討することとなりました。心身の状態が安定すればAさんとのやり取りもスムーズになるかもしれません。

他にも、Aさんの生活支援にゴミ出しは必須であるため、ゴミ出しは介護保険外のサービスにしてみよう、異性のケアマネに担当替えしたらどうか、など柔軟なアイデアが提案されました。



介護と虐待予防～ひとりで抱え込まないために～

権利擁護

認知症の人を支える家族は、「自分がやらなきゃ」「迷惑をかけられない」と、知らず知らずのうちに無理を重ねてしまいがちです。

思うようにいかない毎日が続くと、イライラしたり、強い言葉が出てしまうこともあります。それは弱さではなく、疲れのサインかもしれません。家族がひとりで抱え込むことが、虐待につながってしまうケースも

あります。

困ったとき、つらいと感じたときは、早めに周囲や専門機関（高齢者支援センター等）に相談することが、本人と家族、両方を守る大切な一歩です。

社会福祉士 植田 杏奈



2026年干支づくり

2026年は良い年になりますように

年末に「2026年は良い年になりますように」と願いを込めて、千波ふれあい交流会、よつば会サロン、千波女性会、わかみや庵、開運寺サロンで干支飾りづくりを行いました。



千波ふれあい交流会



開運寺サロン

最初は「馬っぽくできない」「小さいパーツが難しい」などの声も聞かれましたが、職員のアドバイスを受けながら、皆さんそれぞれ素敵な作品を完成させることができました。

2026年は「情熱と行動力が高まり、大きな飛躍やチャンスに恵まれるパワフルな年」といわれています。

年齢に関係なく、無理のない範囲でさまざまなことに挑戦してみる一年にしてみてもいいかもしれませんね。

本年もどうぞよろしくお願いいいたします。



おしらせ — R8年2・3月の予定

● 思い出カフェ

【日時】2月22日(日) 13:30～15:30
3月22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 竹隈

【日時】2月24日(火) 13:30～15:00
3月24日(火) 13:30～15:00

【場所】竹隈市民センター 学習室

活動報告 ネットワーク 出前講座 認知症すごろく体験会

知って学んでみんなで支えよう

「認知症すごろく」は、脳トレや体操を取り入れたすごろくゲームを楽しみながら、認知症の疑似体験をし、困った時の相談先や対応法を学んでいくものです。いろいろな機会で認知症について理解を深めていただき、お互いに支え合う地域づくりのきっかけにしていきたいと思います。

浜田地区 きんもくせいの会 (一人暮らし高齢者の交流会)

日時：令和7年11月8日(土) 10:00～12:00

場所：竹隈市民センター

5年ぶりに開催されたそうです。あちこちのテーブルで笑い声があがって大いに盛り上りました。



千波寿大学

日時：令和7年11月26日(水) 10:00～12:00

場所：千波市民センター

認知症になったらどこに相談したらいいのか、わかつて安心しました、物忘れが気になっていたけれど、認知症について正しく知ることが大事などと理解しました、などの感想が聞かれました。



● みんなのカフェ

【日時】2月14日(土) 13:30～15:00
3月14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

音楽でつなぐ心と脳の健康

[相談] 70代の男性です。最近、以前より物忘れが増えてきたように感じ、不安になることがあります。できれば、無理なく楽しみながら認知機能の低下を防げる方法を知りたいと思っています。音楽は脳によいと聞きますが、音楽活動は認知機能による影響があるのでしょうか。音楽を聴くだけでも効果はあるのか、それとも歌ったり楽器を演奏した方がよいのでしょうか。

[お答えします] 音楽活動は、楽しみながら取り組むと、認知機能による影響を与えることが分かっています。特に、楽器の演奏や歌を歌うといった能動的な音楽活動は、記憶したり、注意を向けたり、考えたりする力を自然に使うため、脳のよい刺激になります。

また、音楽に合わせて体を動かすことは、考える力や気持ちの働きに関わる前頭葉を活性化させ、意欲や創造性を高める効果も期待されています。楽譜を見て指を動かし、音を聞くといった一連の動きは、脳の広い範囲を使うため、年齢を重ねてから始めても効果があるとされています。

さらに、音楽は昔の思い出や気持ちを呼び起こし、不安をやわらげ、気分を明るくする助けにもなります。合唱やカラオケ、音楽教室など、人と一緒に楽しめる活動を、無理のないペースで生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

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。



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

呼吸筋ストレッチでリラックス

[相談] 82歳女性。先日、息苦しさがあり病院を受診しましたが、特に異常はみつかりませんでした。最近、夫の病気や介護で疲れていたのかもしれません。何か良いリラックス方法はありますか？

[アドバイス] 息苦しかったり、うまく呼吸ができないと不安になりますよね。するとさらに呼吸は浅く乱れ、それがまた心配を助長して、身体にも影響が及んでしまいます。呼吸は横隔膜や肋間筋などの呼吸筋が動くことで行われますが、加齢により呼吸筋が硬くなると、肺の弾力性も低下します。結果、息を吐いた後も肺に空気が残り、新しい空気を十分に吸えず、息苦しさをおぼえたり、浅く速い呼吸になりがちです。

今回は介護や家事の合間にできる簡単なストレッチと呼吸法を紹介します。呼吸筋が柔らかくなつて自然な呼吸ができるようになり、気持ちも和らぎますよ。

①肩のストレッチ（吸う筋肉） ……鼻から息を吸いながら肩を上げる、口から息を吐きながら、肩を後ろに回して元に戻す。

②胸のストレッチ（吐く筋肉） ……片方の腕を斜め下方向に伸ばし、頭をその腕とは反対に倒す。この状態で鼻からゆっくり息を吸う。吐きながら元の姿勢に戻す。

③口すばめ呼吸 ……鼻から息を吸い、口をすばめで細くし、ゆっくりと吐く。

ぜひ試してみてください。



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