

水戸市東部高齢者支援センター だより

Vol. 128
令和8年
1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

明けましておめでとうございます。

今年も、皆さんに気軽に相談できるセンターであり続けられるよう努めてまいります。

「こんなこと相談してもいいのかな?」と思うようなことでも、遠慮なくお声がけください。

本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

センター長 日高 友紀子

ネットワーク

東部圏域交流会——地域の専門職同士の情報交換、つながりを深める場

テーマ：

「地域で暮らす
皆さんを支えるために」

日時：令和7年11月11日（火）

14:00～16:00

場所：上大野市民センター ホール



東部地区の民生委員や高齢者サロン、居宅介護支援事業所、介護サービス事業所、障害福祉サービス事業所、薬剤師などの地域を支える多職種の方々が集まり、東部圏域交流会を開催しました。

当日は自己紹介から始まり、少人数のグループに分かれて日頃の活動や地域での困りごとなどを話し合いました。「うちの事業所はこんな取り組みをしていますよ」「こんな場面ではお役に立てそうですね」など、お互いの強みや役割を知るきっかけとなり、会場は終始あたたかな雰囲気に包まれていました。

参加者からは、

・「顔の見える関係ができる、とても心強い」

・「東部圏域には頼れる事業所がこんなにあったんだと改めて実感した」といった前向きな声が聞かれました。

今回の交流会は、地域で暮らす皆さんを支えるために、専門職同士がつながりを深める大切な時間となりました。東部高齢者支援センターでは、これからも“困ったときにすぐ相談できる”“誰もが安心して暮らせる”地域づくりを、多職種のみなさんと一緒に進めています。

第105回 東部ネットワーク会議 (TNK)

日時：令和7年9月10日(木) 15:00～16:30

場所：上大野市民センター ホール

タイトル：

高齢者虐待予防 ～私たちにできることを考えよう～

講師：東部高齢者支援センター 植田 杏奈



今回の東部ネットワーク会議では、ケアマネジャー・薬剤師・介護事業所など、地域の高齢者を支える専門職が集まり、「高齢者虐待の予防」をテーマに意見交換を行いました。

高齢者支援センターには、虐待の早期発見・相談対応・権利擁護（成年後見制度の紹介など）といった役割があります。その中で、地域の方々やケアマネジャーのみなさんから「家族に虐待予防の話をすると、説明のきっかけになる資料が欲しい」「いざ



という時の相談先が分からないという声が多い」といったご意見をいただきました。

そこで今回は、高齢者虐待の予防・啓発に役立つチラシのアイディアを、専門職のみなさんと一緒に出し合いました。グループワークでは

- ・“虐待”という言葉の重さで相談しづらい
 - ・介護の大変さやストレスが限界に達してしまう前に気付ける仕組みが必要
 - ・家族が声を上げやすい工夫を入れたい
- など、現場からたくさん意見が寄せられました。

今回いただいたアイディアをもとに、地域のみなさんが気軽に手に取れて、家族や支援者が相談しやすくなるような啓発チラシを作成していきます。完成したチラシは、ケアマネジャーさんにもご活用いただけるよう配布する予定です。

私の楽しみ

サロンで作った物を自分なりにアレンジしてみました。
(90代 Kさん)



デジタル化時代の新たな脅威

高齢者をねらった詐欺はインターネットが広まる中で形を変え、にせの買い物サイトや、だますためのメールなど、ネット上の詐欺が増えています。こうした詐欺は、メールやSNSで近づき、クレジットカード番号や銀行口座の情報をだまし取ろうとします。

被害を防ぐためには、高齢者にも最低限のネットの知識を知らうことが大切です。「本物の公式

権利擁護

サイト以外には個人情報を入れない」「あやしいメールは開かない」など、具体的な注意点を家族や地域で共有しましょう。また、詐欺を防ぐソフトやセキュリティ設定を使うことで、危険をさらに減らすことができます。デジタル時代の詐欺対策には、みんなで支え合うことが必要です。

社会福祉士 植田 杏奈



きんもくせいの会のつどい

認知症すごろくで、年を重ねても元気に！

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 ホール

きんもくせいの会は、浜田地区にお住いの一人暮らし高齢者の皆さんの交流会です。コロナ禍を経て6年ぶりの開催だそうです。主催者の社会福祉協議会浜田支部 市毛会長から「年を重ねても元気に暮らすために、地域住民同士がしっかりつながって支えあっていきましょう」との挨拶の後、お楽しみ会では「認

知症すごろく」大会が行われました。サイコロを振ってゲームを進めながらも認知症を学び、頭と体の体操もするので、大忙しながらも大いに盛り上りました。参加者の皆さんには「久しぶりで楽しかった」「浜田はいいところ」「ずっと家で暮らしたい」「来年も参加したい」と話され、お土産を手に笑顔で散会となりました。



コスモスの集い 出前講座

「介護保険について」

日時：令和7年11月5日（火）10:00～12:30
場所：城東市民センター

城東地区の一人暮らしの方のお食事会で、介護保険についてお話しさせていただきました。介護保険は必要な時に必要な人が使うものです。簡単に介護保険の利用の流れやサービスの種類についてなど説明させていただきました。また、城東地区にあったスーパーが閉店してしまったということで、他の買い物の手段について情報提供もさせていただきました。一人暮らしでも安心して暮らせるように、必要な時に



介護保険や介護保険以外のサービス、近所との助けないなど色々な人と繋がって行けたらと思います。

おしらせ — R8年1月～2月の予定

● 思い出カフェ

【日時】1月18日（日）13:30～15:30
2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】1月27日（火）13:00～15:00
2月24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】1月10日（土）13:30～15:00
2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

よい眠りは脳の元氣のもと

[相談] 72歳の女性です。最近、夜に布団へ入ってもなかなか寝付けなかったり、寝ている途中で何度も目が覚めたりする日が増えています。年齢のせいかなど気にしないようにしていましたが、「睡眠のトラブルは認知症にも関係することがある」と聞き、少し心配になっています。

[お答えします] 眠りは、脳の元気を保つためにとても大切な時間です。適切な睡眠時間は人それぞれですが、眠りの質がよくなかったり、睡眠時間が短すぎたり長すぎたりすると、認知症のリスクが少し高まる可能性があるといわれています。また、不眠などの睡眠トラブルがある方は、そうでない方より認知症になりやすいという報告もあります。

また、寝ている間に呼吸が止まる「睡眠時無呼吸症候群」や、寝ている時に大声を出したり体を動かしたりする「レム睡眠行動障害」などは、早めに相談しておきたいサインです。もし思い当たることがあれば、一度医療機関に相談してみると安心です。

睡眠薬を使う場合は、医師とよく話し合って進めることが大切です。薬だけに頼らず、寝室の明かりを落とす、寝る前のテレビやスマホを控える、朝日で自然に起きられるようにカーテンを少し開けておくなど、日々の工夫も心地よい眠りにつながります。

主任ケアマネジャー 四宮 知美



健康アドバイス

笑う門には本当に福がある

[相談] 83歳男性からの相談。独り暮らしです。気がつくと何日も笑う事もなく過ごしています。たまにTVを見ながら笑うと、何だか元気になった気がします。笑うことは、健康に良いといいますが、本当でしょうか？

[アドバイス] 笑うと気持ちが楽になり、元気が湧いてきますよね。実はこれは気分だけの問題ではなく、笑いが免疫機能に良い影響を与えることが、いくつかの研究で報告されています。

笑うことで活性化される細胞の代表が、NK(ナチュラルキラー)細胞です。NK細胞は、リンパ球の一種で、がん細胞やウイルスなどに感染した細胞を退治しています。私達が笑うと、免疫の調整をつかさどる間脳に興奮が伝わり、情報伝達物質の神経ペプチドが活発に生産されます。その善玉の神経ペプチドは、血液やリンパを通じて体内に流れ出し、NK細胞の表面に付着してNK細胞を活性化させます。その結果、がん細胞などの病気の元を次々と攻撃してくれます。逆に、悲しみやストレスなどでは、NK細胞の働きは、鈍くなり免疫力も減退します。

体調に問題なければ、外に出て友人、知人と会い、楽しく笑う時間を持つことは、免疫力もアップにつながりますね。日々の生活でもお笑いや落語、漫画など、思わず笑顔になるものから大笑いできるものまで、健康のために楽しみましょう！

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／怪しい業者が家に出入りしている／ひとり暮らしが心配