

水戸市東部高齢者支援センター だより

Vol. 130

令和8年

3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

少しずつ春の気配を感じる季節となりました。道ばたの花ややわらかな日差しに、心も明るくなる頃ですね。皆さま、いかがお過ごしでしょうか。

東部高齢者支援センターでは、地域の皆さまのお声に耳を傾けながら、安心して暮らしていただけるよう支援を行っています。ちょっとした心配ごとや相談でも、どうぞ気軽にお声がけください。

センター長 日高 友紀子

ネットワーク

ネットワーク会議——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：「現場で迷わない！ 生活保護制度の実践対応」

—— 医療・介護職が知っておきたいポイント

日時： 令和7年12月10日（水）
15:00～16:30

場所： 上大野市民センター ホール

講師： 水戸市生活福祉課保護第一係長
吉元 一真 氏



高齢者を取り巻く生活環境は年々厳しさを増しています。年金だけでは生活が難しい方も多く、生活保護受給者の増加からも、その現状がうかがえます。

水戸市では、生活保護受給者のうち約54%を高齢者世帯が占めています（令和7年8月1日現在）。

今回は、水戸市生活福祉課の方を講師に迎え、生活保護制度についてお話を伺いました。生活保護を利用されている方が、入院や介護が必要になったとき、転居や家族との死別など、さまざまな場面での対応方法について、具体的に学ぶことができました。

当日は、参加した専門職の方々から多くの質問が

寄せられ、一つひとつ丁寧に答えいただきました。日頃の支援の中で感じていた迷いや、分かりにくかった点の解消につながったのではないかと思います。

経済面の支援や、医療・介護を安心して受けられる体制は、生活を続けていくうえでとても大切です。それに加え、地域の中で孤立することなく、見守りや支え合いのある環境を整えていくことも欠かせません。誰もが地域の一員として受け入れられ、必要な支援につながりながら、安心して暮らし続けられる地域でありたいですね。

支援センターよもやま話 —こんな相談にもものっています

「介護認定とっという方がいいよ」

A子さんから「友達に介護認定とっという方がいいよと言われたの、早い方がいいって!」と電話がありました。自宅を訪ねると、83才独居、車を運転し、歩行もしっかり。高血圧症で薬を飲んでいますが飲み忘れもなく、毎日散歩をして体操教室にも参加していました。いま、お困りのことはありますか? と尋ねると「困りごとはないのよ、いざという時のためにとっという方がいいよ」と言われました。

日常生活が自立している
ので、介護保険に該当し
ません。

「介護していた息子さんが
急入院して、一人になってしまうので、
泊まれるところはないか?」

病院から「救急入院した患者Cさんが、自宅に父が一人にいるので心配している」と相談が入りました。息子さんが一人で介護しており、介護協力者もなく認定は受けていませんでした。

急きよ介護保険を申請し、ショートステイを利用することになりました。介護が必要な状態であれば、サービスを利用しなくても認定を受けておくことをおすすめしています。



「友達にデイサービスと一緒にいこうと誘われたので、申請したい」

Bさんは80才、独居。友人との交流もあります。日常生活は自立しているため、介護認定を受ける必要性はありませんが、友人から、あなたは一人だし、おしゃべりできてとても楽しいからいらっしゃいよ、と言われたそうです。

介護が必要ないので、
デイサービスは
利用できません。

「まだ介護を受けるほどじゃないけど、
なんだか心配で」

78才D男さんの娘さんから。「まだ着替えができてトイレに行けるので介護認定は受けられないと思います。少し忘れっぽくなって、散歩がてら買い物に行っては毎日総菜を買ってきます。腐ったり古くなったりして時々冷蔵庫チェックが必要です。友人との約束を忘れたこともあったのでなんだか心配です。もっとひどくならないと受けられないって聞きました。」



介護状態になる恐れがあるので、
申請をお勧めします。

みなさん介護保険をどのタイミングで申請したらいいのか、悩んでしまうという声をよく聞きます。迷ったときは気軽に相談してくださいね。個人情報取り扱いや守秘義務を遵守して対応しています。

権利擁護

「わが家」の資産を守る ～成年後見制度～

Q: 親が認知症だと、実家は売れなくなるって本当?

A: はい、本当です。

不動産の売買は大きな契約のため、本人の「売却する」という明確な意思確認が必要です。たとえ家族であっても、判断能力が不十分な方の不動産を勝手に売却したり、名義を変えたりすることは法律で認められていません。そのため、いざ施設入所などの資金が必要になっても「家が売れずにお金がか

できない」という事態に陥ることがあります。

そこで役立つのが「成年後見制度」です。家庭裁判所から選ばれた「後見人」が、ご本人に代わって適切に売却手続きを進めます。大切な実家を「空き家」として放置することなく、その資産をこれからの安心な介護生活や医療費のために正しく活用できるようになります。

社会福祉士 植田 杏奈



東部おはなし会 in 竹隈

終活に向けて「あなたの幸せってなんですか」

日時：令和7年11月25日（火）13:30～15:00

場所：竹隈市民センター 学習室

講師：浄土真宗本願寺派 田中山 清心寺

住職 増田 廣樹 氏

高齢になると誰もが「終活」しなくちゃと口にしますが、思っている家の片付けやエンディングノートの手が進まない、というのが現実のようです。

そこで、「死」と近くにある仏教の教



えからみた「終活」についてお話しいただきました。

「終活の『終』は不安や寂しさを感じさせ、事前準備や安心という言葉と乖離していると思われます。人生は一人で歩んできたものではなく、様々なご縁によって今がある『因縁生起』。今生きてることを幸せと感じられてこそ、最期まで自分らしく生きるために、生前から準備することができるのではないのでしょうか」とのお話に、皆さん大いに納得されていました。

活動報告 ネットワーク

ナルク水戸出前講座 車いす講習

セニアカーの試乗・操作も

日時：令和7年11月30日（日）13:30～14:30

場所：赤塚ミオス

講師：パナソニックエイジフリー水戸 川崎 俊和 氏

株式会社大島輪業 大山 昌利 氏

ナルク水戸は有償ボランティア団体です。利用者さんを安全にサポートできるよう車いす講習会を開催しました。今回も「より良いお手伝いができるように」と、多くの会員が参加しました。今年は介助用車いすに加え、セニアカーの試乗・操作も体験しました。実際にハンドルを握ってみると、「思ったよりスムーズ!」「意外と小回り効くのね」といった声があがり、乗る方の視点を体験する良い機会となりました。車いすの介助の練習でも、「段差を越える時はこう声をかけると安心」「車いすに乗って1人で漕ぐのは結構力があるのね」など、お互いに使い心地を確かめながら、熱心に学ぶ姿が印象的でした。



活動報告 ネットワーク

第3回 ケアマネcafé交流会

皆さんへのより良い支援のために

日時：令和8年1月14日（水）16:00～17:00

場所：まるごとカフェ

令和8年4月から地域包括支援センターの体制変更に向け、ケアマネジャー交流会を開催しました。日々の業務の中で感じていることや、介護予防の考え方、事務負担について意見を出し合い、互いに学び合う時間となりました。ケアマネジャーが安心して働ける環境づくりが、利用者の皆さんへのより良い支援につながっていくということを感じました。



おしらせ — R8年3・4月の予定

● 思い出カフェ

【日時】3月22日（日）13:30～15:30

4月19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】3月24日（火）13:30～15:00 *

【場所】竹隈市民センター 学習室

*4月はお休みです

● みんなのカフェ

【日時】3月14日（土）13:30～15:00

4月11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

思い出話の力

[相談] 82歳の父が、生い立ちや働いていた頃の話は何度も繰り返すので、つい「もう何回も聞いたよ」と言ってしまう。思い出話を聞いてあげた方がよいとは思いますが…。(50代女性)

[お答えします] 同じ話を何度もされると、つい「もう聞いたよ」と言いたくなるお気持ち、よくわかります。

ですが、昔の思い出を語ることは、高齢者にとって心と脳の健康を支える大切な時間です。楽しかったことや頑張った経験を思い出すことで気持ちが落ち着き、安心感や満足感が高まります。過去の記憶を使うことは、脳へのよい刺激にもなり、認知機能の維持にも役立つとされています。

また、自分の人生を語り、誰かに聞いてもらうことで、「自分は大切にされている」という気持ちや自信の回復につながります。同じ話でも「それは大変だったね」「すごいね」とやさしく共感し、写真や懐かしい音楽を一緒に楽しみながら聞いてあげるとよいでしょう。

話し相手はご家族だけでなくても大丈夫です。東部高齢者支援センターでは、毎月第3日曜日の午後「思い出カフェ」を開催しています。認知症の方や認知症が心配な方、そのご家族の相談の場です。相談がなくても参加できる場ですので、どうぞ気軽に足を運んでみてください。

主任ケアマネジャー 四宮 知美



年のせい？ 心不全の症状について

[相談] 85歳男性。89歳の兄が心不全で、詳しく検査をする事になりました。最近「お互い、年のせいか、疲れやすくなったね～」と話していました。心不全について知りたいです。

[アドバイス] 心臓は全身に血液を送り出すポンプの役割をしています。このポンプの力が弱くなり、体に必要な血液を十分に送り出せなくなった状態を「心不全」といいます。

その原因には様々な病気があります。高血圧による心臓への負担、心臓の血管が詰まる心筋梗塞、心臓の筋肉の病気である心筋症、心臓の弁に異常が起こる弁膜症、脈が不規則になる不整脈などです。

心不全になると、心臓から血液を十分に送り出せなくなるため、血液の流れが悪くなり、血管の中に血液がたまり渋滞している様な状態になります。その結果、血管内の圧が高くなり、水分が血管の外にしみ出し、足のむくみや体重増加が起こります。

さらに、肺の中の血管に血液がたまり圧が高くなると、水分が肺にしみ出し、息苦しさや息切れを感じるようになります。

高齢者の心不全は、自覚症状がはっきりせず、息切れなどがあっても年のせい、体力が落ちたと見過ごしてしまいがちです。今まで普通にできていた事ができなくなった、動悸や息切れを感じたら、早めに医療機関を受診しましょう。

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