

水戸市東部 地域包括支援センター だより



Vol.
131 4月
令和8年

東部 圏域のみなさま、はじめまして。新たに、令和8年4月から水戸市東部地域包括支援センター長となりました土屋勝と申します。私たちユーアイ村が水戸市より「高齢者支援センター」の業務を託されてから11年が経過しました。これからも変わらず、みなさまが、共に支えあいながら、できる限り住み慣れた地域で生きがいをもって安心して暮らすことができるよう、医療／介護／介護予防・生活支援／住まいを担う地域のさまざまな事業者と連携を図ってまいります。どうぞよろしくお祈りいたします。

水戸市東部地域包括支援センター

センター長 **土屋 勝**
つちやまさる

水戸市東部高齢者支援センターは、

水戸市東部地域包括支援センター に名称が変わりました！

／ 私たちが相談をお受けします♪ ／



土屋
センター長



植田



峯島



四宮



日高



五十嵐



塚本



佐々木

令和8年4月より、水戸市東部高齢者支援センターは「水戸市東部地域包括支援センター」へと名称が変わりました。

地域を支援する体制を強化するため職員を増員し、新たに「要支援認定を受けた方のケアプラン作成業務」も担当できるようになりました。

相談窓口や場所は変わりません。地域のみなさまに寄り添う姿勢も、これまでと変わりません。変わることは、これまで以上に「元気に暮らし続けるための支援」に力を入れていくこと。より一層きめ細かな支援を目指してまいります。

今後とも、

**どんな小さなことでも
お気軽にご相談ください。**

水戸市東部地域包括支援センター の役割と担当スタッフをご紹介します

「まだ困っていないけれど少し心配」「こんなこと聞いていいのかな？」
そんな時こそ、水戸市東部地域包括支援センターに、お気軽にご相談ください。
私たちはそれぞれに専門分野がありますが、「ひとつのチーム」です。
知恵と知識を持ち寄って、総合力でご相談に応じます！



土屋
センター長
植田

社会福祉士

(生活のお困りごと担当)

- ・生活の中での心配ごとを一緒に考えます
- ・高齢者虐待やお金のトラブルの相談にのります
- ・成年後見制度など、権利を守る制度のご案内をします
- ・「どこに相談したらいいかわからない」時の窓口になります

生活全体の困りごとを
一緒に整理します

地域の“ちょっと助けて”
をつなぎます

生活支援コーディネーター

(地域のつながり担当)

- ・ちょっとした生活の困りごとの相談
- ・地域の支え合い活動づくり
(買い物・ごみ出し・灯油など)
- ・ボランティアや住民活動の調整
- ・介護保険だけに頼らない支援の提案



塚本



佐々木

主任介護支援専門員

(介護の相談サポート担当)

- ・ケアマネジャーの相談にのります
- ・難しいケースを一緒に考えます
- ・地域の支援がうまくつながるように調整します



峯島



四宮



日高



五十嵐

保健師等

(健康づくり担当)

- ・介護予防の相談にのります
- ・フレイル予防や健康づくりのアドバイスをします
- ・医療との連携をお手伝いします
- ・サロンや講座で健康のお話をします

元気に暮らし続けるため
のお手伝いをします

「できることを続ける」
ためのプランを一緒に
考えます

地域に暮らす
みなさま

介護サービスが安心して
利用できるよう、後ろ
から支えます

認知症予防教室

フレイルと認知症の予防

日時：毎週木曜日 13:00～13:30

参加費：無料

場所：丹野病院 1階 リハビリ室

皆さんは知っていますか？ 毎週木曜日、丹野病院内のリハビリ室では、無料の体操教室を開催しています。フレイル予防と認知症予防が目的で数年前から取り組まれている体操教室です。

内容は、体幹と呼吸を意識した太極拳と脳を活性する「コグニサイズ」を実施しています。

私も参加してきましたが、専門職の先生に直接指導していただけるので、分かりやすくとてもよい体操教室でした！ ぜひ、皆さんもご参加ください。



* 今後も、地域にあるいろいろな活動を紹介していきます。「こんなことやってみよう！」という方はどんどん教えてください。よろしくお祈りします。



第32回 ふれあい上大野まつり

「いつまでも元気に過ごすために」

日時：令和8年2月14日(土)～15日(日)

場所：上大野市民センター

今年も、上大野地区の3歳から最高齢98才まで、幅広い年代の皆さんの作品が色とりどりに展示されました。小さなものから壁いっぱい的大作まで、作品総数はなんと687点。2日間で約270名の来場者があったそうです。

それぞれの作品から1年間の成果が伝わってきて、とても幸せな気持ちになりました。



「調査」の電話にはご注意ください ～まずひと呼吸おきましょう～

Q：最近、役所や町内会を名乗る人から「新年度の名簿の確認です」と電話がありました。どう対応すればいいですか？

A：大切な調査もありますが、まずは「ひと呼吸」おきましょう。4月は民生委員さんによる見守りも行われる時期です。ただ、そのフリをして「一人暮らしか」「預金はあるか」と探る不審な電話も増えています。

【安心のポイント】本物の調査でお金や暗証番号を聞くことは絶対にありません。

迷ったら「後でかけ直します」と一度切り、ご家族や役所へ相談を。地域のつながりと安心を、みんなで守りましょう。

社会福祉士 植田 杏奈



おしらせ — R8年4・5月の予定

● 思い出カフェ

【日時】4月19日(日) 13:30～15:30

5月17日(日) 13:30～15:30

【場所】まるごとカフェ(東部地域包括支援センター)

● 介護と医療のおはなし会

【日時】5月27日(水) 10:30～11:30 *

【場所】柳堤荘 1階 作業室

* 4月はお休みです

● みんなのカフェ

【日時】4月11日(土) 13:30～15:00

5月9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

脳トレとの上手なつき合い方

[相談] 78歳の母はMCI（軽度認知障害）と診断されています。市販のスマートフォン向け脳トレーニングゲームやアプリを行うことがあります。続けることで認知症の改善や予防に役立ちますか。

（50代女性）

[お答えします] 市販の脳トレーニングゲームには、計算問題や記憶課題、間違い探しなど、さまざまな内容があります。MCIの方を対象とした研究では、これらのゲームに一定期間取り組むことで、「作業記憶（ワーキングメモリ）」と呼ばれる、情報を一時的に覚えておく力がわずかに向上したという報告があります。

ただし、改善がみられたのは主に練習した内容に関連する力であり、判断力や注意力など、ほかの認知機能まで広く改善するとは限りません。また、その効果が長期間続くのか、認知症予防につながるのかについては、現時点でははっきりとした結論は出ていません。ゲームの種類によって効果はさまざまで、十分な検証が行われていないものもあります。

そのため、脳トレーニングゲームは「頭を使う習慣づくり」や「楽しみながら続けられる活動」として取り入れるのがよいでしょう。同時に、ウォーキングなどの運動、バランスのよい食事、十分な睡眠、人との交流といった生活習慣の見直しをあわせて行うことが、より大切だと考えられています。

主任ケアマネジャー 四宮



耳石が原因？ めまいの正体

[相談] 81歳女性。先日、朝起き上がる時にめまいができました。耳鼻科で「良性発作性頭位めまい症」といわれましたが、どんな病気なのでしょう？ ちょっと不安です。

[アドバイス] 良性発作性頭位めまい症は、めまいの中でも最も多い病気です。原因は、耳の中にある耳石（じせき）が本来あるべき場所から剥がれてしまうことで起こります。耳石は、小さなカルシウムの粒で、頭を横に傾けたり、体を上下に動かす時に、その動きを感じ脳に伝えています。通常、耳石は、耳の中の耳石器という場所にありますが、加齢や衝撃などで耳石が剥がれ、三半規管の中に入り込むことがあります。三半規管は、回転を感じる器官で、その中で耳石が動いてしまうと、実際には回っていないのに回転しているように感じ、めまいが起こります。

この病気は、命に関わるものではなく、数日から数週間で自然に良くなるのがほとんどです。必要以上に安静にし過ぎない方が回復しやすいとされています。できる範囲で日常生活を続けましょう。

剥がれた耳石を元の場所に戻す方法（エプリー法）もあります。症状が続く場合は、耳鼻科で相談してみるのも良いでしょう。ただし、体の麻痺、しびれ、激しい頭痛、言葉が出にくいなどの症状を伴う場合は、脳卒中の可能性もあります。緊急性も高くなるので、早めに病院を受診してください。

保健師 五十嵐



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

水戸市東部地域包括支援センター

☎ 029-246-6216

相談時間：平日／8:30～17:15

水戸市吉沼町1429-12
社会福祉法人ユーアイ村「まるごとカフェ」内

水戸市東部地域包括支援センターは
社会福祉法人ユーアイ村が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