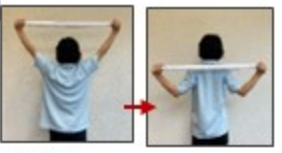


レッツエクササイズ!

今回は身近にあるタオルを使用する肩こり改善運動をご紹介します。タオルストレッチのメリットは①身体が固定されバランスがとりやすい、②同じ姿勢をキープ出来る、③凝っている場所を気持ちよく伸ばす事ができること。また、より効果を上げるならお風呂上がりがおススメ。温まると血流やリンパの流れが良くなり浮腫みを和らげるほか、筋肉が解れるため柔軟性が高まります。

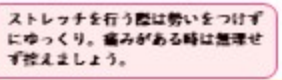
【ストレッチメニューその1】

- ①肩幅より少し広めにタオルを持ち、両腕を挙げる
- ②肩甲骨の動きを意識しながら両手を上げる・下げるをゆっくり繰り返す(10~20回)



【その2】

- ①肩幅より少し広めにタオルを持ち、両腕を挙げる。その時に息を吸って背筋を伸ばす
- ②次にそのまま息を吐きながら右側の脇腹が伸びるように左側に身体を倒す。反対側も同様に行う(10~20回)



ストレッチを行う際は勢いをつけずにゆっくり。痛みがある時は無理せず控えましょう。



介護老人保健施設 つまさこ 理学療法士 志井 怜菜

催しのお知らせ 9月は茨城県認知症を知る月間

認知症の正しい理解のために是非ご活用ください。

「遊んで学ぶ!! 認知症456(すごろく)をみんなで体験しよう」

日時: 令和4年9月4日(日) 10時~11時

場所: 水戸市立内原図書館(視聴覚室)

対象: 水戸市在住、通勤、通学者
水戸市立図書館利用カードをお持ちの方

受付: 8月1日(月)午前10時~(定員15名)
※事前申込制。お問い合わせは同図書館まで。

電話: 029-291-6451

7月から9月までの各教室の予定

| | | |
|---|--|--|
| <p>【うちっこカフェ】</p> <p>場所: もみじ館</p> <p>日時: 毎月第3金曜日</p> <p>時間: 10時~11時30分</p> <p>7/15、8/19、9/16</p> | <p>【男の体操】</p> <p>場所: 内原高齢者センター</p> <p>日時: 毎月第4木曜日</p> <p>時間: 14時~15時</p> <p>7/28、8/25、9/22</p> | <p>【楽しい体操】</p> <p>場所: 鯉淵市民センター</p> <p>日時: 毎月第2木曜日</p> <p>時間: 14時~15時</p> <p>7/14、9/8 ※8月休み</p> |
|---|--|--|

【こんな時にご相談ください】

- 【本人から】
 - 介護保険サービスについて知りたい
 - 施設を利用してみたい
 - 足腰が弱ってきた
- 【ご家族から】
 - 物忘れが進んだ
 - 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
 - 介護の仕方がわからない
- 【ご近所から】
 - どうも虐待されているようだ
 - 怪しい業者が出入りしている
 - 一人暮らしが心配等...

水戸市内原高齢者支援センター(もみじ館内)

☎ 029-257-5466 受付時間: 月~金/8:30~17:15 (以外の時間でも転送にて対応可)

Facebook: @uchiharaseniorsupport または 内原高齢者支援センター で検索

高齢者のための熱中症対策

熱中症のおおよそ半数は高齢者の方です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能や、体の調整機能も低下しているため、注意が必要です。「室内にいるから大丈夫だろう」との考えは危険です。熱中症は室内や夜間でも多く発生しています。節電も大切ですが健康を害してまで我慢するのは良くありません。また、エアコンの風が苦手だから控えているという方もいると思いますが、体に直接当たらないように風向きを調節したり、扇風機なども併用するなどしてエアコンを上手に使いましょう。また、のどが渴いていなくてもこまめに水分補給をしてください。そして暑い時は無理はせず、どうしても出かける用事があるときには日傘や帽子を使用するようにしましょう。屋外の場合他者と2m以上離れているときにはマスクは外しましょう。



お知らせ

令和4年度版「お年寄り便利帳」ができました。

福祉サービスの内容や施設の所在地、介護保険制度など、高齢者向けの情報がまとめて載っている小冊子です。市役所その他、内原支所、各市民センター、高齢者支援センター等にあります。ご希望の方はお気軽にお立ち寄りください。無料配布しています。



今年はここがピンクに!



うちっこかわら版

夏号 令和4年7月1日 第6号
発行者: 内原高齢者支援センター

6月27日に気象台から関東甲信地方、東海地方、九州南部の梅雨明けが発表されました。各地とも平年より早い梅雨明けで、梅雨の期間は史上最短を更新したとか…。確かに今年は雨が少ない梅雨だったように思います。農業はもちろん、様々なところで水不足が心配ですね。ちょっとだけでも梅雨戻りがあると良いなと思ったりしていますが、これからは厳しい暑さが続きそうなので熱中症対策をお願いします。

『人生会議と在宅医療を考える講座』2022(全3回シリーズ)
第1回「みんならぼカード」体験会開催 令和4年6月3日 場所: いばらき中央福祉専門学校講堂



<講師プロフィール>
杉山 賢明医師
東北大学医学部卒業、総合内科専門医
現在、岩手県にある「やまと在宅診療所一関」に勤務
一般社団法人みんなの健康らぼ(愛称:みんならぼ)で健康や医療についてユニーク且つ、ユーモア溢れる地域活動やイベントなどを行っている。また農業に勤しみ、テニスプレーヤーとしても活躍されている。

やり方は、最初にカードを5枚ずつ手札として配り、残りは積み札として中央に置く。そこからまた5枚積み札の周りに表にして並べ、順番に並べられたカードの中から欲しいものがあれば手持ちカードと交換していく。そして最終的に手に残ったカードが「あなたの希望」になるというもの。今回は平常時と余命宣告を受けた時と2つの状況設定でゲームを実施しましたが、世代や状況設定によって選ぶカードも変わるのを体験して参加された皆さんからは「自分が気を付けていることのカードが自然と集まっていた」、「自分の人生に必要な事、必要ないことが明確に見えた事が参考になった」、「楽しく参加できた」、「是非家族でやってみよう」との声の他、違う世代と一緒にやったことで「若い人との考え方の相違等すごく勉強になった」などの感想を頂きました。いくら「人生会議(ACP)」をしましよう、やったほうが良い」と言われても、いきなり話し合うことは難しいと思います。でも今の時代、いつ、誰が「もしものとき」に直面してもおかしくない世の中なのではないでしょうか? 年齢に関わらず自分の生き方や人生をどう過ごしたいか、何を大切にしたいのか等、この「みんならぼカード」体験がみなさんの「生きる」について大切な人と話せるきっかけになると良いなと思っております。



みんならぼカードって何? 「もしバナゲーム」を基に、「みんなの健康らぼ」で試行錯誤の上考案されたもので人生会議のツール、ランプ、そしてきこ図鑑としても楽しめるユニークなカードです。

人生会議(ACP=アドバンス・ケア・プランニング)とは? もしもの時のために、望む医療やケアについて前もって考え、大切な人たちや医療・ケアチームと繰り返し話し合い共有する事です。

<地域ケア個別会議(見え検)>

令和4年5月25日 場所:もみじ館2階(M-スタジオ)会場とオンライン



検討を進める中で周囲の支援だけではどうにもできないことが多々あった事、そんな中でも本人の気持ちに寄り添おうとするケアマネさんの様子が伺えました。会の終わりにAさんの次女さんと話したという関係者の方から次女さんの想いを伺うことができました。「母は入院したいということをやらずに家に居たいと言う人だった、本当に幸せだったと思う」と。その言葉にケアマネさんの優しさが伝わってきて会場はホッとした温かな雰囲気に包まれ、中には涙ぐむ方もありました。毎回思うことですが、支援の在り方に正解はないのだらうと思います。事例提供して下さったケアマネさん、ご参加くださった皆さん、ありがとうございました。

今回は「家族協力がなかなか得られない対象者」の支援ケースについて振り返りを行いました。ご本人は肺の病気があり在宅酸素を利用している要介護3の女性Aさん。長男さん、長女さん、お孫さん、そして多数の猫たちと同居。それぞれ就労しており介護協力はあまり得られず日中はAさん1人。市外に住む次女さんが病院受診の他、時々訪問してくれる協力者。昨年呼吸器疾患で入院したAさん、担当医から自宅へ戻るとは病気が考えると環境的に難しい、戻ったら命の保証はないと言われたとのこと。しかし、自宅へ帰りたいたと強く訴えるAさんの意向を尊重し退院。自宅療養中徐々に状態低下がみられ、ケアマネさんや主治医が、家族やAさんに入院や施設入所を提案しましたがなかなか受け入れられず、最期は自宅で亡くなられたとの事でした。「Aさんは命を張ってでも自宅に本当に戻りたかったのか。Aさんの環境を安全にする方法はなかったのか」とケアマネさん。

活動報告(一般・認知症)

認知症カフェ「うちこカフェ」4月、5月、6月の開催報告(毎月第3金曜)

4月はボランティア「朗読の会 こだま」さんによる読み聞かせ会を開催しました。演目は絵本「字のないはがき」、詩「いのちのボタン」など全部で7作品。どれも心に響く素晴らしい作品の読み聞かせでした。5月は2本立て。前半は「皆さんに声を出してもらいたい」ということで質問が書かれた色紙を引いてもらい、それについて話して頂くというもの。「初恋の人はどんな人」「これだけは譲れないもの」等々。後半はパラリンピックで一躍脚光を浴びた『ポッチャ』。ただし、正式なやり方ではなく赤青に分かれて点数が書かれたマット(的)に玉を投げる・転がす内原式ルールで実施。楽しくてあっという間の1時間半でした。6月は看護学生が勉強のため見学に来られていたので、一緒に参加してもらい「かるた」と、人生の先輩から何かアドバイスを!ということで、学生さんと参加者との意見交換会を急遽開催。「かるた」では一枚のカードを巡る攻防戦があったり、取り易いようにさりげなくサポートしたりと様々な場面がありました。学生さんとの意見交換会では、今の若者の考えや思いを知る機会となり、お互いにとって新鮮な経験となったようです。そして「今日も楽しかったよ」の声を頂き私たちも嬉しい時間となりました。来月もお待ちしております。



活動報告(一般・教室開催)

【男の体操】場所:内原高齢者センター

4月は「自分の体を知る」という事で希望の方に体脂肪率・骨格筋量・内臓脂肪のレベルを『体組成計』で測定させて頂きました(あくまで目安)。やってみると意外と筋量が少ないか、思っていたより体脂肪がある・ない等、改めて自分の体を見つめる機会になりました。普段運動をしていても体操に参加されると意外と上手に身体を使えていなかったり、腕が上げづらいと言う方もおり、やはり同じ「動く」でも正しいやり方ではないと効率良く鍛えることは難しいのだと感じました。回を重ねる中で嬉しい変化が起きることを願ってこれからもサポートします。



活動報告(一般・教室開催)

【楽しい体操教室】場所:鯉沼市民センター

年度初めの楽しい体操(4/14)は小雨模様で肌寒い日となり、そのせいか参加者も少なめ。しかし体操の内容は濃いめで行い、しっとり汗かく位に充実した時間でした。5月(5/12)は新しい方が2名お見えになりました。「できるかどうか自信ないけど一度やってみてから決めよう思っ」とご婦人。無理なくご参加ください。6月(6/9日)は梅雨の晴れ間の開催となりました。今回はこれまでやった事のない運動やさらにハイレベルな脳トレも行い、頭も体もしっかり動かした1時間でした。



楽しい体操「+プラス」講座 第1回、第2回、第3回実施しました。



健康に関する知識を専門講師から学ぶミニ講座として4月から始まった「+プラス」講座。第1回目(4/21)は『楽しい体操』の講師としてお馴染みのNPO法人ちいきの学校の運動健康指導士:鈴木直昭氏による「筋トレ講座」を開催。筋肉は大きく分けて3つに分けられること、身体における筋肉の役割がそれぞれありその中でも骨格筋を動かすことが大切で、そして筋肉量は55歳頃から急降下するため、その前からコツコツ貯筋することが健康保持の鍵とのこと。また、自宅で気軽にできる運動についても幾つか教えて頂くなど充実した内容でした。

2回目(5/19)は認定栄養ケア・ステーションやまぶきの管理栄養士で主任介護支援専門員:櫻井栄子氏による栄養講座「高齢者に必要な栄養」を開催。「健康な体を作るためには基礎となる体を作り運動することが大切であり、体を車に例えるとガソリン(エネルギー)として糖質・脂質を、車体(体の構成成分)としてたんぱく質を、エンジンオイル(生体内の化学反応を調整するもの)としてミネラル・ビタミン等をバランス良く摂ることが重要。また、脂質を控える人も多いが、脂質は少量で大きなエネルギー源となる。エネルギーが不足すると蓄えた筋肉(タンパク質)をエネルギーに変えて消費しようとするため、筋量が増えないのでタンパク質と適度な脂質はしっかり摂ってほしい」と櫻井氏。足りないかなと思う時には、分量で捉えず卵やヨーグルト等1品プラスするだけでも良いとのこと。健康作りには運動に加え、食事の質も大切なのですね。「なるほど」と思うことが沢山詰まった楽しく自由充実した時間でした。



3回目(6/16)は茨城県歯科衛生士会 地域歯科保健委員:鈴木祐子氏による口腔ケア講座「保てますか?お口の健康」を開催。「口は食べる、話す、呼吸をするなど大切な器官であり、体を維持するための食べ物を取り入れる入り口。更に口は脳との健康とも密接に関係している。左右の奥歯でしっかり噛めるということは咀嚼筋を良く動かしているということ。咀嚼のための筋肉は顔全体から側頭部まで動かし脳へ血流を増加させ、脳(前頭野)が活性化し認知力アップにつながる」と鈴木氏。また、「健康の入口はお口から」と題し、口腔ケアの仕方や咀嚼(噛むこと)、嚥下(飲み込み)の機能などについてもユーモア交えながらお話し下さいました。今回の講座を聞いて「口腔ケア」がいかに大切なのかを痛感しました。最後に鈴木氏から「健康で長くいるためにも是非、定期的に歯科へ通い歯石除去などのお手入れをしてほしい」とメッセージを頂きました。「皆さん、健口ですか?」

活動報告

民生委員と介護支援専門員の交流会開催 6月22日(水)場所:いばらき中央福祉専門学校

内原圏域の民生委員と同圏域のご利用者を担当されている介護支援専門員との交流会を開催しました。前半は「高齢者虐待」について水戸市高齢福祉課 地域支援センターの社会福祉士:早川氏による講義を伺い、後半は市職員にも加わって頂いて4テーブルに分かれて交流会を開催。民生委員と介護支援専門員それぞれの仕事内容と役割について尋ね合うなど積極的に意見交換・相互理解を図られていました。終了後、皆さんにアンケートをお願いしたところ、「虐待について改めてケアマネとしての責任を再確認した」、「民生委員さん達と交流ができて力をもらった」、「また

参加したい」、「顔の見える関係作りができて良かった。民生委員さんの仕事分かり頭が下がる」などの感想を頂きました。交流会と聞くと、固い印象があると思いますが、賑やか・和やか且つ、笑い声も多くあったとても良い会となりました。



生活

高齢者の権利擁護って何?

権利擁護(けんりようご)とは高齢者虐待の防止や悪質な訪問販売などから人権や財産を守るための高齢者の保護など、高齢者が安心して生活できるよう支援する高齢者の権利を守るための取り組みを言います。特に判断力の低下した高齢者は虐待や悪質商法の被害などの権利侵害に遭いやすくなります。権利擁護を守る事業としては、高齢者虐待の防止、消費者被害の防止、成年後見制度と日常生活自立支援事業等があります。昨年度は成年後見制度についてシリーズで紹介しましたが、今年度は日常生活自立支援事業について次号より紹介していきたいと思っております。

