生活支援（介護）「困った時のケアマネ頼み！」

県外に住む娘さんからの相談

一人暮らしの母（８６歳）の相談。自宅の玄関で転倒して右膝を痛めてしまい歩けなくなってしまった。今まで自分でしていた買い物等へも行けなくなり、とりあえず介護保険を申請したところ、要支援２の認定を受けた。どんな支援を受けられるのか？

居宅介護支援事業所
つまさと
介護支援専門員
吉岡　真人

離れていると心配ですね。この方は要支援２の認定がでているので、杖や歩行器の福祉用具レンタル、入浴・トイレ用品など特定福祉用具購入、手すりや段差解消などの住宅改修が介護保険で利用ができます。また、訪問介護サービスではヘルパーによる買い物支援を受ける事ができます。通所サービスではリハビリや入浴、レクリエーションを受けることができます。もし、自宅で一人では大変という事でしたら、一時的に介護保険施設にショートステイすることも可能です。他にも訪問・通所・宿泊のサービスを組み合わせ利用できる小規模多機能施設というものもあります。また、介護保険外サービスとして、高齢者福祉サービスが各自治体で整備されており、一人暮らしの方が利用できる在宅見守り安心システムの設置支援や配食サービス、乳製品を届けながら安否確認を同時にできるものなどがあります。困ったときには、高齢者支援センターやケアマネージャーにお気軽にご相談ください。

＜支援のポイント＞
各種制度の利用、環境整備、マンパワーの確保

健康講座　レッツエクササイズ！

今回は下半身を総合的に鍛えられるスクワットを紹介します。効果は、下半身強化（太もも裏、太もも前、ふくらはぎ、背中）の他、筋力をつけることで代謝もアップし、ダイエット効果も得られます。

＜やり方＞
①姿勢を整え椅子の前に立つ（脚幅は腰幅、膝とつま先は正面）
②ゆっくりと椅子に腰かけるように上体を前傾し、軽く膝を曲げる。バランスをとるため腕は前方へ伸ばす。この姿勢で5秒程度キープし、またスタートの姿勢①に戻る。
※膝がつま先よりも前にでないように注意する（10回×2セット程度）

3つ目の写真のように、椅子の背などに掴まってもできるので、無理せず安全な方法で行ってください。

決して無理はせず、体調に合わせて安全なやり方で行ってください。

リハビリ専門デイサービス
たんぽぽ内原　平賀　眞澄

暮らしのヒント

初回特典でのネット注文時にはご注意を！

手軽に利用できるネット通販ですが、意外なおとし穴があるのをご存じですか。インターネットを見ていると化粧品や健康食品などのWEB広告で「お試し」「初回限定〇〇％オフ」「解約可能」など、お得感を強調した宣伝が目に飛び込んできます。つい「初回注文だけなら…」「解約保証があるなら…」とお試し感覚で注文したつもりでも、実際には複数回の購入が条件だったりする場合があります。仮に説明が広告に書かれていたとしても、細かい字だったりと分かりづらい場合もあります。購入するときは注文を確定する前に1回限りの購入か？、2回目からは幾らか？解約の方法は？についてもしっかりと確認するようにしてください。心配な時は、ご家族にも一緒に確認してもらうと良いでしょう。

【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

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

うちっこかわら版

秋号

令和４年１０月１日　第７号
発行者：内原高齢者支援センター

秋といえば耳にする「天高く馬肥ゆる秋」ということわざ。意味は“秋は空気も澄んでいて、空も高く感じられ、馬も肥えるような収穫の季節でもある”と、秋の季節の素晴らしさをいう句で、手紙などで時節の挨拶として用いられています。しかし、その昔中国では敵を警戒するという意味で使われていたそうです。何はともあれ、芸術・食欲・スポーツ・読書など、秋の快適な気候を存分に楽しみましょう。

『人生会議と在宅医療を考える講座』２０２２（全３回シリーズ）　令和４年７月１３日（水）
第２回「私ノート」～私の家族のためにできることを知る勉強会開催　場所：いばらき中央福祉専門学校

「エンディングノートと聞くと、あまり良い印象はないかもしれないが、あくまで『よりよく生きるための私ノート』であり、ポジティブな活動である」と講師の高倉氏。これまで仕事をされてきた中で、エンディングノートの有無による祭典の違いや、ご家族のご様子についての他、コロナ禍における葬儀の変化、そして業者によっても対応に違いがあるなど、重くなりがちな話題をユーモアを交えながらお話ししてくださいました。

私ノートの魅力としては、①自分を見つめ直すことができる、②書くことで漠然とした不安が可視化される点だと高倉氏。

昨今、終活が話題として取り上げられますが、エンディングノートのことを知っていても実際には書いた・書いていると言う人は、ほんの数パーセントなのだとか。「エンディングノートには法的効力はない。しかし、その分何度でも書き直しができる。そこまで大げさに記録したくないという時には、箇条書きの形で自身の想いや意向を書き記しておくだけでも良いと思う。自身の想いや意向を記しておくことは、自分と家族のためになる」のだと。参加された皆さんからは、「エンディングノートは無理だけど箇条書きにして書いてみようかと思う」、「ちょうど考えていた時期だったので、とても参考になった」、「色々見直しをしてみようと思った」など、様々な感想を頂きました。

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など、白紙のノートに自分自身の心の整理として思いをつづることから始めるのも良いかもしれません。

＜講師プロフィール＞
高倉　直也氏
あんしん葬儀　橙縁社　葬儀コンサルタント
厚生労働省認定　１級葬祭ディレクター

『人生会議』は、もしもの時のための話し合い、「エンディングノート」は、もしもの時に備えて自分の情報や思いを書き留めるノートです。市販のものであれば、全国各自治体でもエンディングノート（自治体によって名称に違いあり）を作成し、希望の方へ配布しています。水戸市でも毎年作成し、各高齢者支援センター、高齢福祉課で広く配布しています。

各高齢者支援センター、市民センター、市高齢福祉課で配布しています。

活動報告（一般・専門）

＜地域ケア個別会議（見え検）＞

＜令和４年７月２７日（水）＞　場所：もみじ館２階（Ｍースタジオ）ハイブリット開催

タイトル「友人の交友関係が見えない認知症の方の支援」事例の検討会を開催。対象者は要介護１の女性Ａさん。市外に住む息子さんの支援を受けながら一人暮らし。今年に入ってから認知症の診断を受けましたが、実際には以前から兆候が見られていたそうで、Ａさん自身もカレンダーにメモするなど気を付けていたとのこと。もともと社交的で交友関係も広く、体を動かす事が大好きなＡさん。日常生活はほぼ自立していますが、最近は短期記憶障害が目立つようになってきたため、心配事が増えてきたと担当ケアマネの話。課題として挙がったことは車の運転、交友関係、そして地域での見守り体制についてなど。他にも皆さんから沢山の質問・提案が挙がりました。すぐの解決とはいきませんが、解決に向けた進め方などを確認することは出来ました。「これからも住み慣れた地域でＡさんらしい生活を続けてほしいので、そのためにも色々なつながりが作れるよう頑張ります」と、ケアマネの言葉が心に響きました。

＜令和４年９月２８日（水）＞

タイトル「自宅療養困難者が家族と共にコロナウイルス感染・陽性者となったことで自宅療養も、医療機関での入院療養も難しくなり対応に苦慮した事例」について検討会を開催。対象者は要介護５の女性Bさん。夫と２人暮らし。主介護者の夫がコロナ感染したことで、濃厚接触者となったＢさんは利用していた介護サービスが利用出来なくなり自身もコロナ感染。結果、ケアを受けられず褥瘡が悪化。子ども達の介護協力は得られず、担当ケアマネが入院加療について保健所や医療機関に相談するも、基礎疾患がないため受け入れてもらえず。最終的には保健所を経由し総合病院へ入院できましたが、こういうケースにもっと早い段階で対応できる仕組みがあればとケアマネからの相談。検討会を進める中で課題と対策の他、提案も挙がりました。また、市の保健師から保健所の現在のコロナ対応の状況について話しを聞くことができ、相談の流れについて再確認でることもできました。改めて保健所の多忙な業務の現状、そして、日々様々なケースに関わるケアマネの大変さを痛感する事例でした。

活動報告（一般・認知症）

認知症カフェ“うちっこカフェ”７月、８月、９月の開催報告（毎月第3金曜）

７月はシナプソロジーインストラクターの谷島正紀氏を講師に迎え、シナプソロジーを実施しました。シナプソロジーとは「２つのことを同時に行う」、「左右で違う動きをする」といった普段なれない動きで脳に適度な刺激を与え、活性化を図るというもの。『後だしジャンケン』や、言葉と動作を結び付けた『４動作』のエクササイズ、２人一組で行うものなど様々なエクササイズを体験しました。

それぞれにリズムを取りながら楽しまれていました。「また是非聴きたいわ」と多くの感想をいただきました。

９月は「認知症予防のための口腔ケア」と題して、高齢福祉課介護予防係から歯科衛生士の伊藤氏を講師に迎え、口腔ケアの大切さと手入れの仕方についてお話を伺いました。なぜ口腔ケアが大切なのかを分かりやすく説明して下さり皆さんに大好評でした。

８月はガールズバンド『うちっこガールズ』によるサマーコンサートを開催しました。「花は咲く」、「恋のバカンス」、「上を向いて歩こう」など心に残る名曲を演奏してくれました。会場の皆さんも、演奏に合わせて手拍子をしたり、体を揺らしたりと

活動報告（一般）

楽しい体操「＋プラス」講座 第4回目開催　７月21日（木）場所：鯉淵市民センター

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。今回は、運動健康指導士：鈴木直昭氏による、「身体を大切にするための知識講座（ストレッチ編）」を開催。「ストレッチは毎日取り入れた方がいい。自分は体が硬いからという人でも、続ければ筋肉は柔らかくなる。歯磨きのように習慣として生活に取り入れられると一番いいですね」と鈴木先生。また、ストレッチを行う時は、足の方から上方へ、そして呼吸は止めないで行うことが大切とのこと。お話しの後、手軽にできるストレッチ運動教えて下さいました。今回も「なるほど」が沢山詰まった楽しい講座でした。

活動報告（一般）

「遊んで学ぶ！認知症４５６（すごろく）」９月４日(日)場所：水戸市内原図書館

茨城県では、平成１８年度より９月を「茨城県認知症を知る月間」とし、認知症に対する正しい理解の普及・啓発に関する広報活動や研修会等を実施しています。それに因んで内原中学校圏域では、内原図書館主催で水戸市高齢福祉課、認知症地域支援推進員が講師となり認知症４５６（すごろく）体験会を開催しました。この認知症４５６（すごろく）は「自分ごと」として認知症の進行する過程をゲームしながら楽しく学べるというもの。当日は６人の方が参加され、認知症について楽しく学びました。認知症４５６（すごろく）をやってみたい方は当支援センターへご連絡下さい。

「認知症４５６（すごろく）」のシート

暮らし

なるほど！権利擁護（日常生活自立支援事業編）

日常生活自立支援事業とは、高齢や障害により判断能力が不十分で、一人では日常生活に不安のある方が住み慣れた家や地域において安心して生活が送れるようにサポートする事業です。

Q.どんな人が利用できるの？

A.認知症や知的障がい、精神障がいなどにより判断能力に不安のある方が対象となります。

Q.どんなサービスがあるの？

A.福祉サービスの利用手続きをはじめ、預貯金の出し入れや公共料金の支払い、重要な書類の保管などをお手伝いします。

Q.成年後見制度とは何が違うの？

A.日常生活自立支援事業は本人との契約により、福祉サービスの利用援助と日常的な金銭管理などを行う生活支援が基本となります。

A.成年後見制度は判断能力が低下し本人が契約を結べない状況の場合、家庭裁判所が選任した後見人等が本人に代わって財産管理などに伴う契約や施設などへの入所契約等の法律行為を行うものになります。

活動報告（一般・教室開催）

【男の体操】

男性専用として開催中。「楽しい体操」よりも少しきつめの内容ですが、ご自分のペースで行えるので、お気軽にご参加ください。

【楽しい体操】

脳トレ・筋トレ・有酸素運動・ストレッチなどを主に、椅子に座って行います。楽しく、しっかり全身を動かします。

10月から12月までの各教室の予定

【うちっこカフェ】募集休止中
場所：もみじ館
日時：毎月第３金曜日
時間：10時～11時３０分
10/21、11/18、12/16

【男の体操】参加者募集中
場所：内原高齢者センター
日時：毎月第４木曜日
時間14時～15時
10/27、11/24、12/22

【楽しい体操】参加者募集中
場所：鯉淵市民センター
日時：毎月第２木曜日
時間：１４時～１５時
10/13、11/10、12/8

水戸市高齢者支援センターってニャ～ニィ？

水戸市高齢者支援センターは、高齢者の介護や福祉の相談などにのり、高齢者のみなさんが住み慣れた地域で安心して暮らせるように支援する機関なのだワン。

水戸市内原高齢者支援センター

水戸市鯉淵町２２２２－１

電話：０２９－２５７－５４６６

社　会　福　祉　士：川又　久美子

主任介護支援専門員：佐藤　照美