



# うちっこかわら版



気候が穏やかで過ごしやすい秋は、スポーツを楽しむのに最適な時期です。でも、ただ単に涼しいからだけでなく、ダイエットの面でも運動の効果を最大限に発揮できる代謝が高まる時期なのだから。そこで今回は市が行っている一般介護予防事業の中から内原圏域で開催しているものをピックアップして紹介します。まずは体を慣らすことから始めてみませんか？

## 水戸市介護予防事業(内原圏域)の紹介

### ①シルバーリハビリ体操

筋力や柔軟性の向上と生活動作を楽にするため、いつでもどこでも一人で取り組める内容です。  
【利用料】無料 【日程】下記参照 【参加方法】会場へ直接お越しください

	会場	実施日	時間	参加方法	教室名
1	妻里市民センター	毎月第4金曜日	13:30~15:00	希望する会場へ、開催当日に直接お越しください。	シルバーリハビリ体操
2	妻里市民センター	毎月第2月曜日	10:00~10:30		大足たんぼクラブ
3	内原市民センター	毎月第1木曜日	10:00~11:30		介護予防のためのシルバーリハビリ体操教室
4	鯉淵市民センター	毎月第2金曜日	10:00~11:30		シルバーリハビリ体操
5	杉崎ふるさとコミュニティセンター	毎月第1、第3月曜日	13:30~15:00		長生会
6	杉崎三区農村集落センター	毎月第1、第3火曜日	13:30~15:00		長生会
7	小林ふるさとコミュニティセンター	毎月第3月曜日	10:00~11:30		長生会
8	中原農村集落センター	毎月第1、第3金曜日	13:30~15:00		シルバーリハビリ体操 中原教室

### ②いきいき健康クラブ

転倒予防の体操やレクリエーション、会話などを通して地域に住む多くの人がお互いに交流し健康づくりを行います。内原地区は以下の3カ所で開催しています。

- 【利用料】無料 【対象者】65歳以上の方
- ・内原保健センター 第2、第4水曜日 午前10:00~11:00
  - ・鯉淵市民センター 第1、第3水曜日 午前10:00~11:00
  - ・妻里市民センター 第2、第4木曜日 午前10:00~11:00
- ※上記地区以外にも市内各地域で開催しているいきいき健康クラブへの参加も可能です。



【問合せ・申込み先】 水戸市高齢福祉課 地域支援センター(介護予防係)  
電話:029-297-5903

通所系サービスは送迎付きで、同じような境遇の方とも知り合うことができます。訪問系サービスは、例えば自宅のお風呂に入れるようになりたい、台所に立って調理がしたいなど、生活状況に合わせたリハビリを自宅で受けることができます。脳梗塞の後遺症などではリハビリをしても思うように改善せず投げ出したくなることもあると思いますが、ゆっくりでも少しずつ必ず改善していきます。まずは担当のケアマネジャーや高齢者支援センターへご相談ください。

<ポイント>  
・通所系サービスと訪問系サービスの2種類ある  
・リハビリには障害を負った部位によって関わる専門職が違う

脳梗塞で入院している85歳の母親(要介護2)が退院する予定。後遺症で失語症と軽度の左片麻痺がある。言葉が出ずらく歩行は杖をつかって歩けるがふらつきがあるため、退院後もリハビリを希望しているが利用できる場所はありますか？



退院後は介護保険を使ってリハビリを受けることができます。麻痺などの身体機能の改善では理学療法士、家事動作など日常生活動作の改善では作業療法士、ことばや嚥下機能改善では言語聴覚士から専門的にリハビリを受け、状態の改善を目指すことができます。種類としては、通所系サービスと訪問系サービスがあり、

### 健康講座『レッツエクササイズ!』

今回は生活習慣病予防に効果のある、椅子を使った筋力強化運動をご紹介します。運動習慣で健康寿命をのばしましょう!テレビを見ながらでもOK!各20回ずつを目安にチャレンジしてみましょう☆継続は力なり、です!

**①膝伸ばし**  
太ももの前の筋肉を強くする

**②スクワット**  
足腰の筋肉を強くし立位バランスを高める

**③足の後あげ**  
背中~太ももの後ろ側の筋肉を強くする

**④足の外開き**  
腰から太ももの外側の筋肉を強くする

【注意点】  
・無理にのばしたり、反動をつけて行わないように。  
・痛みが出たら中止して、休みながら行いましょう。  
介護老人保健施設つまさと 理学療法士:吉井伶美

### フリースペース「もみじ会館」オープン

今年6月に特別養護老人ホームもみじ館の中庭にフリースペース「もみじ会館」がオープンしました。「元は陶芸小屋として使われていましたが、施設の職員及び入居者や利用者の憩いの場、そして地域の方も利用できるスペースを作りたいと思い、企画から小屋の改装まで職員みんなで行った。気軽に立ち寄ってほしい」と施設長の稲田さん。こちらは売店形式ですが、持ち込み可能とのこと。また、カルチャースペース、レンタルスペースとしても利用できるそうです。詳しくは下記までお問合せください。



【問合せ】029-259-9295(川又)

### 【こんな時にご相談ください】 ※内原高齢者支援センターは、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう支援する総合相談窓口です。

- 【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



内原地区の民生委員と内原地区の要支援・要介護者を担当しているケアマネジャーとの交流会を開催しました。前半は笠間市地域包括支援センターの社会福祉士：小田部氏による“落語で学ぶ「成年後見制度と権利擁護」”のミニ講座を行いました。専門的なお話を、クスッと笑えるオチを織り交ぜながらとても分かりやすくお話しくださいました。



後半の交流会では、始めに民生委員・ケアマネジャーそれぞれの仕事について説明を伺ってから、4つのグループに分かれ「1人暮らしの高齢者の支援」をテーマにグループワークを行いました。どのグループも活発な意見交換が行われていたようで「次回も参加したい」、「情報共有ができて良かった」と感想をいただきました。高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らしていくために活動してくださっている民生委員さんとケアマネさん。それぞれの役割は違っていても、同じ方向に向けて活動している方たちなので、何かあった時に相談しあえる関係を日ごろから作っておくことが大切だと感じました。

9月は「茨城県認知症を知る月間」、9月21日は世界アルツハイマーデー

9月は「茨城県認知症を知る月間」、そして9月21日は世界アルツハイマーデーということで、水戸市内でも認知症に対する正しい理解の普及・啓発に関する各種活動や研修会等が実施されました。私たち内原高齢者支援センターも併設施設(特養もみじ館)のエトランスをお借りして、月1回開催している本人ミーティングの活動中に聴いた当事者の『声・想い』を展示し、施設職員、施設ご利用者やそのご家族、相談に来られた方へ紹介させていただきました。展示の方は終了しましたが、興味がある方は、彼らの声・想いをまとめて冊子にしたものがあるので、当センターまでご連絡ください。



「うちっこカフェ」実施報告

毎月1回、もみじ館の2階(M-スタジオ)をお借りして開催している認知症カフェ「うちっこカフェ」ですが、7月は一般社団)エンカレッジ介護アロマケア協会：姫井千恵氏による『アロマ石けん作り』体験、8月は「うちっこカフェ」のボランティアで歯科衛生士の富田由美子氏による『歯の健康』についての講話、9月はメガネのパリミキ河和田店より店長の最上圭一郎氏に『耳の健康』と『集音器と補聴器の違い』などについてお話を伺いました。



「うちとしょい〜ばしょ」開催 (R5.9.17)

2回目となる今回は、内原図書館見学ツアー、本の紹介、認知症456(すごろく)体験会を行いました。図書館ツアーでは種類によって違う本の楽しみ方を教えてもらったり、普段は入れない図書館の裏側(閉架書庫)まで見ることが出来ました。また、認知症456(すごろく)体験会では、すごろくゲームを通して参加者に『自分ごと』として疑似体験しながら楽しく認知症について学んでいただきました。



※特別に許可を得て撮影

毎月1回、鯉淵市民センターで行われている『サロンこいぶち』さんからの依頼で出前講座、『認知症456(すごろく)』の体験会を開催しました。この「認知症456(すごろく)」は、認知症の進行に応じた症状と共に「もも上げ体操」や「脳トレ」などをマス目に配置し、ゲームを通して楽しみながら認知症を学べるように構成されており、参加者が自分ごととして疑似体験ができるようになっています。今回は3つのグループに分かれて行いましたが、どのグループからも「そうそう、こういうことであるよね」、「これは私はまだ大丈夫かな」など、笑い声と共に様々な声が聞こえてきました。体験後には「認知症についてこんな風に学べるのはいいね。またやりたい」との感想をいただきました。今回伺った『サロンこいぶち』さんは温かく和やかな雰囲気があり、また行きたくないような素敵な集いの場所でした。



**<サロンの紹介>**  
『サロンこいぶち』は、“様々な年代の人たちが交流できる場を作りたい”との想いから、昨年9月にサロンこいぶち運営委員会が立ち上げたサロンです。「楽しく遊び・学び・交流する場」として是非、ご参加お待ちしております！」

対象：不問(地域や年齢制限等なし)  
開催日：毎月第4金曜日 時間：10:30~12:00  
場所：鯉淵市民センター  
参加費：高校生以上100円(お茶・菓子代)  
問合せ：鯉淵市民センター 029-259-7821

認知症チェックセミナー参加者募集!

認知症は誰でもなりうる病気です。早期発見・早期治療で、いきいきとした暮らしの維持を目指しましょう! これからも元気であるために、アタマとカラダの健康度をチェックしてみませんか? 物忘れ度や血管年齢を測定後、結果説明に加えて健康アドバイスが受けられます。

- 10/30(月) 13:30~16:00  
【会場】水戸市役所2階(大会議室)  
申込受付期間:9/22(金)~10/27日(金)まで
- 11/27(月) 13:30~16:00  
【会場】双葉台市民センター(ホール)  
申込受付期間:10/24(火)~11/24(金)まで

- 11/22(水) 9:30~12:00  
【会場】市福祉ボランティア会館(大研修室)  
申込受付期間:10/24(火)~11/20日(月)まで
- 12/5(火) 13:30~16:00  
【会場】内原市民センター(ホール)  
申込受付期間:11/10(金)~12/1(金)まで

対象:市内に住む65歳以上の方 **費用:無料**  
※所要時間は1時間程度です。  
※残り3カ所の開催については順次お知らせします。

支援センター主催の催しのお知らせ

- ◎楽しい体操：毎月第2木曜 14時~15時  
10月12日、11月9日、12月14日  
場所)鯉淵市民センター ※参加者募集中
- ◎+プラス講座(今年度9回)10時~11時  
10月19日、11月16日(12月休み)  
場所)鯉淵市民センター ※今年度の募集は終了
- ◎男の体操：毎月第4木曜 14時~15時  
10月26日、11月30日、12月21日  
場所)内原高齢者センター ※参加者募集中
- ◎本人ミーティング(峠の茶屋)  
毎月第3火曜 10時~12時  
場所)その都度変更あり
- ◎うちっこカフェ  
毎月第3金曜日 10時~11時30分  
場所)もみじ館2階(Mスタジオ)
- ◎出張相談窓口開設(妻里地区)  
10月18日、11月15日、12月20日 10時~12時30分  
場所)NPO法人ちいきの学校ありが分校  
水戸市有賀町1021-1(緊急対応等で中止の場合あり)



<問合せ・申込先>  
水戸市高齢福祉課地域支援センター  
介護予防係：029-297-5903