

以前から時々鍋を焦がすことはあったが、幾つもあった鍋が少なくなってきたので、おかしいと思い母へ聞いたところ、最初はなかなか話してくれなかったが、実は最近鍋を焦がすことが増えてきて、知られたくなくて鍋を捨てていたとのこと。物忘れも気になるし、何か対応策はないか。



居宅介護支援事業所 てんしん 介護支援専門員 大津 珠美

それは心配ですね。一般的な対処法としては、電気湯沸かしポットや、IHコンロへの切り替えなど、電気調理器への使用切り替えが挙げられます。しかし、IHコンロに切り替えたことで使い方が分からず、好きだった調理が出来なくなってしまう事もあります。最近のガスコンロは

「SIセンサー※」の搭載が義務付けられており、火災を未然に防ぐことができますので、ご家族で相談してご本人に合った調理器具の使用をお勧めします。また、物忘れの頻度にもよりますが、介護保険サービスを利用し、ヘルパーさんと一緒に調理したり、配食サービスの利用・通所介護を利用することで、調理回数を減らすことも一つの案だと思います。ご本人の症状に合わせた対応策がありますので、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。

※SIセンサーとは、調理油加熱防止装置・立ち消え安全装置・コンロ消し忘れ唱歌装置

- <ポイント>
- ・ガスコンロから電磁調理器への変更
 - ・介護保険サービスの利用で使用頻度を減らす



うちっこかわら版 春号

令和5年4月1日 第9号
発行者：内原高齢者支援センター

春は入学や卒業、転職や退職など出会いと別れの季節ですが、美しい桜や草花を咲かせ和ませてくれる季節でもあります。特に今年はコロナ感染予防の規制が緩和され、3年振りに穏やかな春を迎えられたのではないのでしょうか。ちょっぴり足を延ばしてお出かけしたり、または新しいことを始めてみるのもいいですね。これからも地域の高齢者の皆さんに役立つ情報などを発信していきます。(佐藤)



令和5年1月18日(水) 場所: いばらき中央福祉専門学校
VRで体験する「高齢者住まい看取り」研修 ~これで良かったと思える最後に向けて~
主催: 水戸市医師会 共催: 水戸市高齢者支援センター

今回は体験型の研修で、特殊なゴーグルを装着することで映像中の登場人物として疑似体験できるというもの。映像は二つあり、一つは90歳ガン末期の高齢者が救命医療の現場で心肺蘇生を受けている場面のもの、もう一つはある特別養護老人ホームで暮らす103歳の女性の最後の300日を記録した施設での看取りのドキュメンタリー。



救急車で病院へ搬送されICUへ運ばれる場面を疑似体験中

最初の救命医療では、90歳のガン末期の方が自宅急変し、病院へ搬送され救命措置を受けます。そこで心臓マッサージが行われますが、肋骨が折れるほどの力が必要で、実際に折れる音が聞こえてきます。それでも意識が戻らず、駆けつけた家族は医師から延命するかそれとも…判断を迫られます。

もう一つの『施設での看取り』では、最後を生き切る103歳の女性と、そこに寄り添う家族、そして最後まで伴奏する職員たちの姿が描かれていました。研修終了後のアンケートには、「これからの時間をどのように進んでゆくのか、周りの友人たちや家族とも意見交換したい」、「母の姿と重なった。どこで最期を迎えるか…家族が一番と思う方もいるか



内原高齢者支援センターよりお知らせ

日頃より地域の皆さまには大変お世話になっております。さて、冒頭で「春は出会いと別れの季節～」と書きましたが、私も内原高齢者支援センターにおいても職員の交代がありました。ここで新任職員の紹介をさせていただきます。

初めまして。今年度より内原高齢者支援センター勤務となりました大塚 亜寿歌です。これまでは居宅ケアマネジャーとして勤務しておりました。今までの経験を生かしながら、これまで以上に努力を重ね、地域の皆さまの力になれるよう頑張ります。よろしく願いいたします。



デイサービスセンター笑顔 管理者: 嶋田友和

4月より、佐藤・大塚の新体制になります。引き続き、よろしく願いいたします。

健康講座(दैて実践している体操の紹介)

マスクの着用も個人へ委ねる形となり、徐々にコロナも終息へ向かうのでしょうか?そんな中、まだまだ運動をする機会も少ないと思います。簡単な運動ですが毎日継続して行うことで、心も体もリフレッシュ。今回はご自宅でもできる体操をご紹介します。



①足踏み20回(膝関節を鍛える) ②つま先を10回上げる(向こうずねを鍛える)



③かかと上げ10回(ふくらはぎを鍛える) ④膝の曲げ伸ばしを左右10回(膝の皿の個個ね滑りをよくする)

⑤体を交互にねじる体操(腰回りの筋肉がやわらぎ腰痛の予防になります)

【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

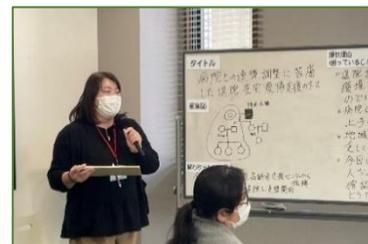
Facebook: @uchiharaseniorsupport または 内原高齢者支援センター で検索 🔍



も知れないが、ちゃんと生きてきた母は尊厳を持ち続けるためにも施設での暮らしはかえって良かったと思っている。そして、今日、再認識できた。また、福祉の専門職の方からは「自分自身の最後についても、介護職として入居者の方についてもどのようにしていったら良いのか考えさせられた」、「自分が本人だったら…自分が家族だったら…専門職として…考えさせられた」などの想いや感想が書かれていました。

日本財団「人生最期の迎え方に関する全国調査結果(2021)」によると、人生の最期を迎えたい場所「自宅」58.8%、避けたい場所「子の家」42.1%、「介護施設」34.4%だったとあります。最期の迎え方に正解はないと思います。だからこそ誰もが迎える最後の時について、そしてこれからのことを話すとき、延命治療や療養場所を話し合うだけではなく、自分が最後まで大切にしたいと思う事も家族や友人と話し合う・伝え合ってほしいと思います。ご参加くださったみなさん、ありがとうございました。

1月は内原民協会長の柳林さんより提供していただいた事例“制度の狭間でなかなか支援が受けられない対象者の関わり”について検討会を行いました。対象者は64歳の男性で生活保護受給中、介護保険制度は非該当。普段の生活の様子や素行から何かしらの障害はありそうでしたが、病院での診断はなく障害福祉も対象外。近い親族はおらず、昨年6月、自宅庭で転倒している本人を近所の方が発見し、柳林さんが連絡を受けたことがきっかけで関わるようになったとのこと。様々な問題を抱えていた事例ですが（容態が悪くなりこの会議の時は入院中）、実際には65歳未満の方で何らかの支援が必要になっても利用できる窓口や支援があまりないのが現状です。特に今回のような複合的な課題を含む事例などは、通常の相談の流れでは解決できないこともあるので、このような検討会で様々な職種や機関が集まり、支援の方法を見つけていくことが必要だと感じました。



3月は祐功の館の川澄ケアマネから提供いただいた「病院との連携・調整に苦慮した在宅復帰支援」の事例について振り返りました。対象者は消化器系の癌を患った70代の女性。病院の相談室からの依頼で在宅復帰に向けて支援を開始しましたが、本人の状態の悪化により退院が中止。しかしその2週間後には急遽退院することになり、退院してから一か月後にご自宅でお亡くなりになりました。「家に帰りたい」との本人の希望は叶いましたが、急な退院だったため医療サービスの調整に苦慮したと川澄ケアマネ。もし病院との連携がスムーズにできていたら…、自分の意思表示ができない人だったらどのように支援をすれば良いのか知りたいとのことでした。医療に関するケアマネの支援機関として水戸市在宅医療・介護連携支援センターがあること、意思決定支援についてはACP（人生会議）の研修への参加なども意見としてあがりました。迷ったときの相談窓口として高齢者支援センターも活用して頂ければと思います。

大足たんばばクラブの活動に参加

毎月第2月曜日に、妻里市民センターで活動している“大足たんばばクラブ”さんよりお誘いを頂き、ポッチャと輪投げに参加してきました。思った以上にポッチャも輪投げも難しく、特にポッチャは思った方向へなかなか転がってくれない。輪投げは的に入れようと思えば思うほど右へ左へと反れてしまうのです。しかし、さすがはクラブの皆さん。次々と得点を重ねられていました。私の成績は今一つでしたが、とても楽しい時間となりました。地域のシニアの方へ声を掛け誘い合って集まり、楽しみながら健康増進に取り組まれている皆さんの活動は本当に素敵だなと思います。お誘い、ありがとうございました。



妻里寿大学で出前講座開催

妻里市民センターから依頼を受け、同市民センターが主催している妻里寿大学にて「健康講座」を行いました。内容は前回も大変好評だった“スクエアステップ+脳のトレーニング”。講師はNPO法人ちいきの学校の齋藤大希氏。最初は軽く準備運動をしながら、講師の軽快なトークで体と心の緊張を解いていきます。緊張が解れたところで4つのグループに分かれていざ実践！最初は簡単なステップから始まり、次第にレベルが上がっていきます。皆さんの楽しそうにステップを踏む様子を見ていた市民センターの職員の方も途中から加わって下さり、とても楽しい講座となりました。



今年5月から内原図書館と内原高齢者支援センターが共催で地域での暮らしをよりよくする情報発信の場所として『うちとしよい〜ばしよ』を始めます。第1回は5月13日（土）10時～内原図書館で開催。詳しくは内原図書館、または内原高齢者支援センターへお問合せください。



受付開始：4月16日～内原図書館へ申し込み

妻里地区『出張相談窓口』はじめます

今年4月から妻里地区の有賀神社からほど近いところにある古民家（ちいきの学校 ありが分校）をお借りして、月1回出張相談窓口をオープンすることになりました。「施設へ相談に行くのに抵抗がある」、「行きたいけどちょっと遠いんだよな」という方は、こちらへお出でください。



〈開催日〉
毎月第3水曜日
〈時間〉
10時～12時30分
※詳しくは内原高齢者支援センターへお問合せください。

開催講座の紹介

現在、内原高齢者支援センターでは以下の出前講座を開催しています。気になる講座や参加したい講座がありましたら、お気軽に問合せ下さい。（講座によっては定員に達し募集が中止になる場合もあるのでご了承ください。）

楽しい体操

脳トレ・筋トレ・有酸素運動・ストレッチを中心に椅子に座って行きます。少し体が温まる位の運動です。
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
※8月は休み



男の体操

男性専用の体操教室です。無理なくご自分のペースで行えるので、お気軽にご参加ください。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



儲け話に関するトラブルにご注意！

投資や副業といった儲け話をきっかけにした消費者トラブルが年齢を問わず依然として続いています。スマートフォンを利用してインターネット上で目にする“儲け話”や、友人・知人から勧誘される“儲け話”でも、確実に儲かる話はずりありません。投資や儲け話を聞いたら、まずは疑いましょう。少しでも不安に思ったら消費生活センターや高齢者支援センター等にご相談ください。



内原高齢者支援センター地域活動のご紹介

よもやまこぼなし

・地域のこと、介護や医療のこと、その他、地域の方が気になることについてお話する場。
場所：NPO法人ちいきの学校 ありが分校
日時：都度お知らせ（月1回）
時間：10時～11時

出前講座（ご依頼承ります）

・地域のみなさんから、ご希望する講座などの依頼を受け、こちらから出向いて講座を開催致します。サークルやサロン、自治会などの団体の皆さんの勉強会等にも活用して頂けます。お気軽にご相談ください。



+プラス講座（全9回）

運動・お口・食・こころの健康に関する必要な知識を、専門講師を招き、楽しく学ぶミニ講座です。（登録制）
場所：鯉淵市民センター
日時：毎月第3木曜日
時間：10時～11時
※8月、12月、3月は休み



うちっこカフェ

認知症の方ご本人やその家族、地域の人、専門職など誰もが気軽に参加・交流できる集い場です。
場所：もみじ館
日時：毎月第3金曜日
時間：10時～11時30分

