

同居の長男さんからの相談

82歳の父親が転倒して左大腿骨を骨折し、手術とリハビリをして退院した。介護認定は要介護1。歩行器で歩けるものの、まだ不安があるのでリハビリを継続したい。リハビリができるサービスについて教えてほしい。また、長時間の利用は疲れるので短時間でも利用できるのか知りたい。



居宅介護支援事業所 つまさと 介護支援専門員 庄司 靖洋

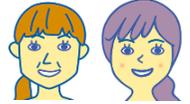
退院後の継続的なリハビリも、在宅生活を安心・安全にするために非常に有効だと思います。介護保険でもリハビリができるサービスを実施しており、大きく分けて2種類に分かれます。病院や老人保健施設などに通いリハビリを行う「通所リハビリテーション」、

自宅にスタッフが訪問しリハビリを行う「訪問リハビリ」です。「通所リハビリテーション」は施設送迎で事業所へ行き、リハビリの他に入浴、レクレーション等も行います。「訪問リハビリ」は自宅にスタッフが来るため、生活環境に合わせたリハビリなどができます。利用時間帯は通所リハビリ1時間から6時間程度、訪問リハビリは20分からの利用となります。事業所によって対応できる時間が違う場合があるので、ケアマネやサービス事業所へお問い合わせください。

<ポイント>
・訪問と通所の2種類がある。
・通所の場合、1日(5~6時間)利用の他に短時間での利用(1~2時間)もできる。



夏号 うちっこかわら版



人生会議と在宅医療を考える講座シリーズ その1 “みんらぼカード”で『自分の生きる』を考える体験会



<講師>
一般社団法人 みんなの健康らぼ
やまと在宅診療所一関(岩手県)
院長 杉山 賢明医師
東北大学医学部卒業 総合内科専門医
一般社団法人みんなの健康らぼ(愛称:みんらぼ)
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。



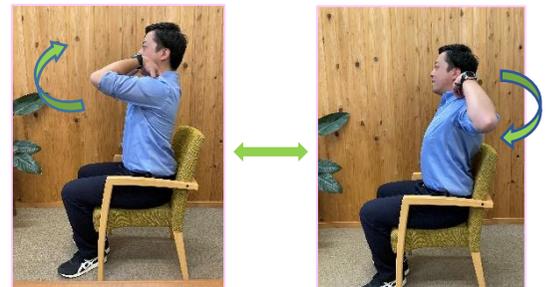
からも笑いが絶えませんでした。体験後のアンケートでは「世代の異なる人で行い新鮮だった。価値観の多様性を感じた」、「普段考えていることをしっかり見つける機会になった」、「体の中が温かくなり、空気が最高でした」などの感想をいただきました。一般参加者の中に「今度は自分がファシリテーターになって近所の人と楽しみたい」と昨年に続き参加して下さったりリピーターさんもいました。人生会議や死について語ることをネガティブに捉えがちですが、人生会議をすることで自然と自分がやりたいこと、これからの人生をどのように過ごしたいのかが見えてきます。『みんらぼカード』の体験が、将来に備えて終末期の過ごし方を考えるだけではなく、「いま」自分がどのような人生を送りたいかを考えるきっかけになるといいなと思います。

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、大切な人たちが医療・ケアチームと繰り返し話し合い共有すること。

健康講座 (上半身編)

手軽で簡単!肩回し運動

今回は簡単に行える姿勢改善・疲労解消・肩こり予防ができる体操を紹介します。
1) 肩回し(肩甲骨周辺をほぐす)回数8~10回



- ①両肘を曲げ、両手を肩に置きます
 - ②両肘を前から後ろに回します
- ポイント: 肩の力を抜いて行います。
※反対回しも行います。



特養もみじ館 生活相談員 谷島正紀

思い出話 ~しじみ~

「戦後、食べるものがあまりなかったので、良く自転車で涸沼へしじみ取りに行ったんだよ。しじみはタンパク源になるからね。家族みんなをリヤカーに乗せ、父親が自転車で引いてしじみ取りに行ったこともあった。途中、坂道があってね、僕が下りてリヤカーを後ろから押して登ったんだ。『お~せ、お~せ』と父親の掛け声と共にね。ずっと昔の話だけど、あの時代はそういう人たちが多くいたんだ。懐かしいよ」(Kさん 79歳)

センター主催の催しの時に聞いたお話です。何気なく交わしたアジサイの話から、涸沼のしじみへと話題が広がり、幼い頃の大切な思い出を聞かせてくださいました。お話を伺って、私も父の若い頃の思い出話を聞いてみようと思いました。(佐藤)

【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・・・

地域での暮らしをより良くする情報発信の場所として内原図書館と共催で始まった『うちとしい～ばしょ』の1回目を内原図書館にて開催しました。当支援センターからは健康長寿についてのお話を、そして内原図書館からは図書館スタッフによる落語絵本「みょうがやど」の読み聞かせの他、図書館に関するクイズ、おすすめ本の紹介がありました。特に絵本の読み聞かせでは、まさかのオチにみんなで大笑いしました。

また、質問コーナーでは皆さんが日常生活の中で気にされていること、心配に感じていることについて伺うことができ、私たちにとっても気づき学びの時間となりました。ありがとうございました。(水戸市では市立図書館が6つあるそうです。)

次回の『うちとしい～ばしょ』は9月17日開催予定です。



活動報告

【+プラス講座開催 4月20日(木)、5月18日(木)】

令和5年度、1回目の+プラス講座は“より良く生きるための健康講座ステップ2”として『正しく歩く』、2回目『体の健康は足元から(フットケア)』、3回目『腰痛予防』を開催しました。

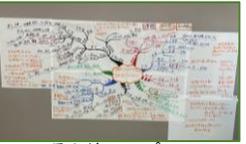
1回目・3回目はNPO法人ちいきの学校の運動健康指導士：鈴木氏から正しく歩くためのポイントや、腰痛が起きる原因や改善のポイントについてお話を伺いました。2回目は足爪のケアの仕方や靴選びのポイントについて、フロイデみと訪問看護ステーション看護師：藤田氏、同法人デイケアセンターの理学療法士：南後氏より実演を交えてお話を伺いました。どの回も、よりよく生きるための素敵なエッセンスが沢山詰まっていた。



第2回フットケア

【地域個別ケア会議開催 5月31日(水)】

5月は民生委員さんより提供していただいた『認知症のご本人と、その本人を見守る家族へ周囲がどのように関わるのが良いのか』の事例について検討会を行いました。様々なご意見が会場から上がりました。



見え検マップ

知るQ ご存じですか? 『ヤングケアラー』

「ヤングケアラー」とは、本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを日常的に行っている18歳未満の子どものこととされています。時代・文化・地域などによって異なりますが、子どもが家事や家族の世話をすることは、ごく普通のことだと思われるかもしれません。でも、ヤングケアラーは、本当なら享受できたはずの、勉強に励む時間、部活に打ち込む時間、将来に思いを巡らせる時間、友人との他愛ない時間…これらの「子どもとしての時間」と引き換えに、家事や家族の世話をしていることがあります。また、子ども自身やその家族がヤングケアラーであるということを認識していない場合もありますので、子どもに携わる様々な人が、まずはその存在に気付けるよう意識することが大切です。

【相談窓口】水戸市子育て支援課 029-232-9111 月～金曜日 8時30分～17時15分(祝日、年末年始を除く)

- <気づきの例>
- ・子ども同士よりも大人と話が合う
 - ・幼いきょうだいの世話をしている
 - ・家族の介護・介助をしている姿を見かけることがある
 - ・毎日のようにスーパーで買い物をしたり、洗濯物を干している等



<脳の健康教室>

水戸市独自の認知症予防を目的とした教室で週1回、学習・体操・他者との交流を楽しむ通いの場です。すでに始まっていますが途中からの参加も大歓迎です!

【内容】専門テキストを使用した簡単な読み書き計算の学習、気軽にできる体操など(テキスト代は自己負担)

【対象】水戸市内在住の65歳以上の方

【会場】市内10カ所(各16名定員)

※内原地区は鯉淵市民センターにて開催

毎週火曜日 13時30分から

令和5年6月20日から

令和6年1月30日までの約半年間

(会場によって開催期間が異なります。)

会場・時間などの詳細は右記へお問合せください)



サロン「ひまわりの会」妻里市民センター

今年4月、妻里地区で新たにサロン「ひまわりの会」が立ち上がりました。「以前から妻里地域の方が参加できるサロンを作ってほしいとの声があったがコロナ禍でなかなか実現できず、ようやく立ち上げることができた。地域の皆さんの憩いの場になれば…」と代表の山田さん。伺ったこの日も16名の方が体操や合唱、脳トレなどに楽しく参加されていました。「ひまわりの会」には元気の秘訣が沢山詰まっていた。



対象:妻里地域の方
開催日:毎月最終水曜日
場所:妻里市民センター
参加費:100円 時間:10時~
問合せ:090-7014-1138
山田様

講座・相談窓口のお知らせ

◎楽しい体操:毎月第2木曜 14時~15時
7月13日、9月14日(8月休み)
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
7月20日、9月21日(8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
7月27日、8月24日、9月28日
場所)内原高齢者センター ※参加者募集中

<認知症チェックセミナー参加者募集!>

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。

対象:市内に住む65歳以上の方 費用:無料

7/21(金) 13:30~16:00
【会場】アダストリアみとアリーナ
申込受付期間:7/19(水)まで

8/7(月) 13:30~16:00
【会場】茨城県市町村会館
申込受付期間:8/4(金)まで

※所要時間は1時間程度です。
※残り7カ所の開催については順次お知らせします。

<申し込み・問い合わせ先>

水戸市高齢福祉課地域支援センター
介護予防係:029-297-5903

『高齢者の熱中症対策』

夏に向けて熱中症対策は大丈夫ですか? 急な暑さに体も適応するのに時間がかかります。今のうちに軽運動とバランスの良い食事で体調を良くしておきましょう。また、エアコンがあればいつでも使えるように掃除をしておくとも良いですね。使い始まったら使用中の換気も忘れずに。コロナ規制が緩和されたとはいえ、マスクをする場面も多いと思います。着用時は喉が渇いていなくてもこまめに水分補給し、激しい運動は避けましょう。1日あたりコップ約6杯を目安に寝起き時や入浴後にも意識して摂りましょう。適度な塩分も忘れずに。



◎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

◎出張相談窓口開設(妻里地区)
7月19日、8月16日、9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