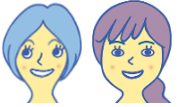




うちっこかわら版



あけましておめでとうございます。今年は感染症などによる行動制限もなく迎えたお正月でしたが、皆さんはどのようにお過ごしになりましたか？さて、今年の干支は『辰』ですね。辰年は登り龍のように活気にあふれる景気の良い年と言われています。2024年は勢いのある、物事の成長や発展のある年になるといいですね。私たちも、誰もが住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができるよう活動していきますので、どうぞよろしくお願いたします。



令和5年10月4日(水) うちっこバスツアー開催

内原中学校区にある福祉施設や様々なサービス事業所を見学するツアー、「うちっこバスツアー」を開催しました。当日はあいにくの小雨模様でしたが18名の方が参加されました。見学に伺ったのは、回った順に老人保健施設つまさと、特別養護老人ホームもみじ館、ケアハウスサンピアの3施設。各施設の担当者より施設概要や費用、入居条件などの他、独自に行っている取り組みや活動などについてお話いただきました。感染症予防の観点からフロアや居室内の見学が難しい施設もありましたが、館内見学を快諾・対応をくださった施設については、皆さんから「実際に部屋を見ることが出来て良かった」、「施設が明るい雰囲気良かった」との感想をいただきました。実際の生活している場所を見ることで、施設をより身近に感じることができたのではないかと思います。

また、それぞれ説明のあとに質疑応答の時間を設け、参加者からの質問に答えていただきました。参加者のみなさんから「参加しようか迷ったけど思い切って申し込んで良かった」、「一度見たいと思っていたので良かった」、「色々参考になった」、「入るのに沢山お金がかかると思ったけど、想像してたより高くなかったのでちょっとほっとした」、「将来に備えて安心できたような気持ちになった」、「実際のお部屋を見ることができて良かった」、「また参加したい」との感想をいただきました。

※「うちっこバスツアー」は、地域の高齢の方が住み慣れた地域で介護が必要になっても安心して暮らせるように、内原にある福祉施設や様々なサービスを知っていただきたいとの思いから平成29年(2017年)から始まりました。コロナ禍で開催できない時期もありましたが、地域の福祉施設のご協力とご理解をいただき、今年度開催することができました。今後も継続していきたいと思っております。



老人保健施設つまさと
要介護の認定を受けた主に医療ケアやリハビリを必要とする要介護者が入居できる施設で、病院と自宅の中間的な役割があるため、在宅復帰を前提としたリハビリが中心



特別養護老人ホーム
もみじ館
常時介護を必要とし、在宅での生活が困難な高齢者に対して生活全般の介護を提供する施設で、入所条件として要介護3以上の認定を受けた高齢者が対象



ケアハウスサンピア
自宅での生活に不安がある60歳以上の高齢者が入居できる施設で、食事の提供や身の回りのサポート、生活相談や緊急時の対応などが受けられる。介護サービスを利用する場合には外部サービスを利用することができる

かどうか見て分かります。認識力の低下が見られ、ご自身で確認するのが難しい場合には、薬剤師が自宅に薬を届けてくれたり、残薬や薬が飲めているかどうか確認・指導してくれるサービスもあります。介護認定を受けていれば介護保険で訪問看護などを利用して服薬介助をお願いすることもできます。また、1日3回服用があるなら支援体制に合わせて1日2回にできないか、最低限必要な薬だけに絞れないかなど主治医へ相談してみるのも良いかもしれません。詳しくは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>
- ・薬の一包化やお薬カレンダーを利用する
 - ・訪問看護や調剤薬局も利用できる

内原高齢者支援センター主催講座 (一般)

- ◆ **楽しい体操**：毎月第2木曜 14時～15時
R6.1月11日、2月8日、3月14日
場所) 鯉洲市民センター ※参加者募集中
- ◆ **男の体操**：毎月第4木曜 14時～15時
R6.1月25日、2月22日、3月28日
場所) 内原高齢者センター ※参加者募集中
- ◆ **認知症の方本人ミーティング(峠の茶屋)**
毎月第3火曜 10時～12時
場所) その都度変更あり
- ◆ **+プラス講座(今年度9回)10時～11時**
R6.1月18日、2月15日
場所) 鯉洲市民センター
- ◆ **認知症カフェ『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)

娘より一人暮らしの母親の相談

最近、薬の飲み忘れが目立つようになってきた。本人の話ではいつ、どの薬を飲めばいいのか分からなくなることがあるので、間違うよりも飲まない方がいいと思ひ、飲まないことがあるとのこと。大切な薬もあるので何かいい方法はないか？



もみじ館
介護相談センター
介護支援専門員
額賀 範子

「いつ、どの薬を飲めばいいのか分からない」ということですが、一回に服用する薬の種類が多いのであれば、調剤薬局の薬剤師に頼んで一回分を一包化するのもいいでしょう。飲んだか飲まなかったか忘れてしまうこともあるのであれば、一包化した薬をお薬カレンダーにセットして、服用したら空の袋を入れておけば飲んだ

健康講座『レッツエクササイズ』 (健康)

寒くなると体を縮こませ、自然と力が入ってしまい首や体が緊張して肩こりを引き起こすことに…。そこで、簡単にできる肩こり改善エクササイズを紹介していきます。沢山ある中の一つですが参考にしてみてください。

<首のストレッチ> **【注意】** 痛みがあるときは無理しないようにしてください



- ①片手を頭に寄せ、首を傾げる。手の重みで動く範囲で
- ②頭を横に倒して耳の付け根から肩まで側面の筋肉を伸ばす
- ③あごを引くように頭を前に倒す。横に伸ばした腕を無理ない範囲で後ろにひく

【NPO法人ちいさの学校 健康運動指導士 鈴木直昭】

【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)

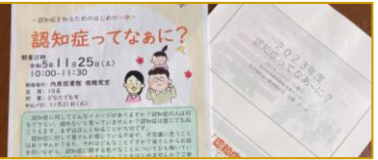
☎ 029-257-5466 受付時間：月～金/8:30～17:15

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





講師：社会福祉法人翠清福祉会
茨城県認知症介護指導者 石橋さつき氏



今回は講師からの提案で座談会形式で開催。「認知症という言葉聞いてどう感じますか？」と講師の問い掛けで始まりました。認知症はその種類や障害を受ける脳の場所によっても出現する症状が違うこと、認知症の進行する経過について、何度も同じことを聞いたり物を盗られたと被害的になったりするのはなぜか？また、そういう時はどのように関わればいいのか？などについて分かりやすくお話しくださいました。「認知症の人の戸惑いは私たちと同じだよ。近所へ散歩に出かけて家に戻れない時の不安だったり戸惑う気持ちは、私たちが旅先でホテルの場所を見つけられない時の気持ちと同じでは？鍋を焦がしてしまって家族に怒られて感じる悲しい気持ち・不安や自身を失っていく気持ちは、私たちが仕事で失敗して怒られて感じる気持ちと同じでは？認知症の診断を受けたとしても診断を受けたその日から何も出来なくなるわけではない。何もわからなくなるわけでもない。人生の中の今日と明日の自分はそんなに変わらないのです。時間の経過と共に進行はするけど、その人はその人であり生活は続いていくもの。2025年には認知症の有病者数は約700万人とも言われており、65歳以上高齢者の5人に1人が認知症に罹患する計算になる。他人事ではなく自分事として考えてみてほしい。人が年を取れば誰もが認知症にかかる確率は高くなります。今から認知症のことを知っておくことは自分のためでもある」との石橋さんのお話に、みなさん大きく頷かれていました。参加された皆さんから、「もっと話を聞きたかった」、「またやってほしい」とのリクエストを頂きましたので、次年度、第二弾を計画したいと思っております。

認知症カフェ「うちっこカフェ」(一般・専門)



【10月】文字と色を組み合わせた脳トレ問題や昭和歌謡「星影のワルツ」などを歌った他、ポッチャゲームを行いました。



【11月】forest優樹の林さんを講師にお招きし、木の実や松ぼっくりなどを使ってクリスマスリースを作りました。



【12月】クリスマス会でジェスチャーゲームや紅白対抗のポッチャゲームで競い、歌や余興を観て一緒に楽しみました。

「うちとしょい～ばしょ」内原図書館と共催

内原図書館と共催中の「うちとしょい～ばしょ」。内容は、図書館からはその時のおススメ本の紹介や、昨年9月には普段は入れない閉架書庫の見学ツアーがありました。支援センターからは健康長寿の話や認知症に関するお話などなど。次回は来月2月24日(土)開催予定です。詳細についてはまたお知らせいたします。

「男の体操」男性だけの体操講座 (一般)

毎月第4木曜日の午後、内原高齢者センターで開催しているのが男性限定の体操講座『男の体操』。運動健康指導士やアドバンストレーナーなどの資格を持つ運動のスペシャリストを講師に迎え、楽しく開催中。



高齢者虐待について (一般)

近年、高齢者の人権を侵害する高齢者虐待が増え、社会的な問題となっており、最近の統計を見ても年々増加しています。高齢者への虐待には暴力だけではなく経済的虐待や心理的虐待など、さまざまな行為があります。高齢者虐待は「悪意を持って」虐待しているとは限りません。特に身体的虐待は介護をしている家族などが心身ともに疲労し、追いつめられ、その結果、自覚のないままに虐待をしてしまっていることも少なくないのです。つまり、高齢者虐待は誰にでも起こりうる身近な問題と言えます。介護は長期にわたるため、家族だけで頑張っても限界があります。無理をせず様々なサービスや制度を利用して、養護者の負担を軽減することもできます。介護に悩んだときには、高齢者支援センターへご相談ください。



10月19日(木)『アロマと健康』題して、一般社団)エンカレッジ介護アロマケア協会の姫井千恵氏による健康講座を開催しました。ミントやローズマリー、ラベンダーなど、どの香りにはどんな作用があるのか説明を聞いてから、実際に皆さんに好みの香りを選んでもらい、香りを嗅ぎながらアロマの香りがどのように心身に作用し、どんな効果があるのか？またタッチングと癒しホルモンの関係の他、2人組になってアロマオイルを使用したハンドトリートメントの行い方を教わりました。心地よい香りに包まれながらの癒しと学びの1時間となりました。



11月16日(木)『心の健康』と題して、メンタルヘルスの視点から、なぜ心身症になってしまうのか？なぜストレスが病になるのか？について、もみじ館職員で心理カウンセラーの川又久美子氏にお話を聞きました。「人間の体は自律神経のコントロールにより安定しているが、ストレスによってバランスが崩れるとそこから心身症(病)になっていく。そのため、自分のストレスの傾向とその解消のための情動発散の方法を知っておくことが大切」とのこと。また、リラックス効果のある1/Fゆらぎ、α波の音楽についても教えていただきました。

ヘルスリテラシーを高めよう～ウソ情報に騙されないように～ (一般)

新聞や雑誌をはじめ、情報社会の今、インターネットなどで健康や医療、その他、様々な情報が溢れています。「〇〇で病気知らず」「〇〇病は〇〇で治る」というような魅力的な言葉も良く見かけます。でも、多くは何らかの商品を購入させるための広告だったりすることも少なくありません。中には医学的な証拠がない情報や悪質な詐欺も混在しています。私たちはどうしても自分都合の良い情報だけ集めてしまう傾向があるのでデメリットには目がいらず、メリットばかりに目がいき、ウソの情報でも騙されてしまいます。情報が溢れる中で、正しい判断をするには情報の正当性やメリットとデメリットの両面を知ることが大切です。そのためには、その情報の発信者は誰か？、他の情報と比べたか？、元ネタは何か？いつの情報か？(何年も前の情報ではないか)などチェックするといいでしょう。特に健康や医療情報についてはしっかりと判断することが大切です。

※ヘルスリテラシーとは、健康や医療の情報を入手し、理解して、評価し、意思決定できる能力のことをいいます。
※ヘルスリテラシーのワード参照：(公益社団法人)東京都医師会ホームページ



令和5年度 認知症チェックセミナー参加者募集 (一般)

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、物忘れ度や血管年齢の測定で、アタマとカラダの健康度をチェックしてみませんか？

開催日	時間	場所	申込受付期間
令和6年 1月31日(水)	13:30~16:00	上大野市民センター ホール (吉沼町)	令和6年 1月4日(木)~1月29日(月)
2月6日(火)	9:45~12:00	市福祉ボランティア会館 ミオス2階大研修室(赤塚)	1月4日(木)~2月2日(金)
2月20日(火)	13:30~16:00	下大野市民センター ホール (下大野町)	1月15日(月)~2月16日(金)

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。
各会場 先着50名(但しミオスは40名)



<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