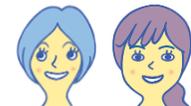




# うちっこかわら版



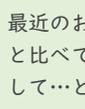
梅雨の季節になりました。近年は高湿度に加えて夏日に近い気温の高い日も増えています。気づかないうちに脱水になっていたということも少なくありません。今のうちから水分補給を心掛け、夏本番に備えてエアコンなどの空調がきちんと動くかも確認しておきましょう。

## 水戸市高齢者支援センターをご利用ください

高齢者支援センターはどんな機関か知っていますか？高齢者支援センターは高齢者に関する困り事の相談窓口です。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取り組んでいます。例えば・・・



親父が急に倒れて入院してしまった。病院から介護保険の手続きをするよと言われたけど、申請すると何が出来るの？仕事をやめなければならないのかな？どこか相談できるところってある？



最近のお母さん、なんだか物忘れが増えてきたような気がする。それに、前と比べてちょっとしたことで怒ったり不安を訴えるようになってきた。もしかして…どこへ相談したらいいのかしら？



最近、躓くことが増えてきたな…。娘からは「すり足で歩いているよ」と注意を受けたり。介護保険は受けたくないけど、介護予防のために通える体操教室のようなところはないかな？



お向いの一人暮らしの家に、最近怪しげな業者が出入りしているみたいなんですけど大丈夫かしら？

というような心配事についてご相談ください。水戸市では中学校区ごとを圏域として担当する高齢者支援センターが8カ所設置されており、内原地区は内原高齢者支援センターが担当窓口となります。介護に関連する情報が載っているリーフレットもありますので「困ったな」と思ったときは、まずはお電話でご相談ください。



【ご相談・お問合せ】  
内原高齢者支援センター  
(水戸市鯉淵町2222-1 特養もみじ館内)  
電話：029-257-5466

出前講座の依頼も受け付けています。まずはお電話を！

身体障害者手帳の相談をしてみると良いでしょう。手帳の取得ができれば、障害サービスの利用ができます。ただ、要介護認定を受けている（要支援2）とのことなので介護保険サービスが優先となり、介護保険のヘルパーサービス等が利用できますが、身体障害者手帳があれば、介護保険のサービスにはない障害サービスの同行援護（移動に必要な外出・市への手続・病院受診など）や、居宅介護（代筆・代読等その人の「目」の代わりになるサービス）が受けられます。不安なこと、困りごとがある時は、居宅介護支援事業所や高齢者支援センターに相談してください。

- <ポイント>
- ・身体障害者手帳の有無の確認
  - ・持っていないときには眼科医へ相談してみる

### 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  
7月11日、9月12日（8月はお休み）  
場所 鯉淵市民センター ※参加者募集中
- ◆ **男の体操**：毎月第4木曜 14時～15時  
R6.7月25日、8月22日、9月26日  
場所 内原高齢者センター※参加者募集中
- ◆ **認知症の本人ミーティング（峠の茶屋）**  
毎月第3火曜 10時～12時  
場所 その都度変更あり
- ◆ **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）
- ◆ **こもれび（認知症家族の会）**：10時～12時  
7月17日、8月21日、9月18日  
場所 もみじ会館（もみじ館敷地内）

### 健康講座『レッツエクササイズ』（健康）

今回は“もも上げ運動”です。太ももの筋肉や股関節まわりにある筋肉も同時に鍛えられます。特に、大腿四頭筋を含む太ももの筋肉は、体の中で最も大きい筋肉です。こちらのトレーニングは筋肉がつくだけでなく、基礎代謝向上にもつながります。

#### くもも上げトレーニングのやり方

- ①椅子に座り、背中を伸ばし足は床にしっかりとつける。両手は椅子の両側につけるか、もしくは太ももに置く。
- ②膝を曲げたまま、無理のない範囲で太ももを上げる。この時、体が反ったり丸まったりしないように注意する。



③太ももに効いているのを感じながら、ゆっくりと足を下ろす×10回。片側が終わったらもう一方も同じように行う。

【注意】痛みがある時は無理には行わないようにしましょう。

### 【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（特別養護老人ホームもみじ館内）

☎ 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 🔍



社協内原支部主催の“おしゃべりサロンかたくり”より、介護保険と福祉施設についてお話をしてほしいとの依頼があり、4月9日開催のサロンに参加してきました。介護保険に関するお話では、介護保険のガイドブックを用いて介護保険の申請からサービス利用の仕方やサービスの種類について説明し、福祉施設については昨年度開催した福祉施設を回るバスツアーの様子をスライドを使って紹介しました。特に施設のお話には皆さん関心が高くあったようで、色々な質問をいただきました。私たちにとても貴重な時間となりました。



“おしゃべりサロンかたくり”は楽しくお喋りしたり、アトラクションやゲームなども楽しめる、笑顔のあふれる地域の集いの場です。

おしゃべりサロン  
かたくり

開催日：毎月第2火曜日  
場所：内原市民センター  
1階会議室

費用：1000円  
対象：内原住民  
※事前申し込み不要

主催：社協内原支部  
問合せ：内原市民センター  
029-259-4044

認知症カフェ「うちっこカフェ」開催

(一般・専門)

4月はサイコロを活用した『お話会』を行いました。サイコロで出た目を基にカードを引き、そこに書かれた『お題』についてお話ししていただくというものです。お話をきっかけに皆さんから様々なお話を伺うことができました。後半は、座って強張った筋肉を緩めよう！ということで、全身を動かす体操を行いました。



5月は落語「うちっこ寄席」を開催。登壇いただいたのは市内外で活動されている任天堂芸夢こと、野澤昌永さん。いつもと雰囲気の違う会場に、始まる前から皆さん「今日は何？何が始まるの？」と興味津々。いざ、お囃子が流れて芸夢さんが登場すると「わあー」と大盛り上がり。一席どころかアンコールを求める拍手が起り、続けてもう一席。笑いと拍手で溢れた楽しい時間となりました。



6月は“じめじめを吹き飛ばそう！”をテーマに、『うちっこミニ運動会』を開催しました。種目は輪投げ、ストラックアウト（的にボールを当てる）、新聞紙引きの3種目。紅白に分かれてのチーム戦でしたが、チームの応援を受けて皆さん大健闘されました。結果は僅差で白組の優勝でしたが、全員が金メダル級の活躍をされました。



クーリングシェルター（指定暑熱避難施設）を知っていますか？

(一般・生活)

クーリングシェルターとは、令和6年4月の気候変動適応法※の改正に基づいて、誰もが利用できる暑さをしのげる場として市町村が指定した施設のことです。クーリングシェルターは原則、熱中症特別警戒アラートが発表された際に、避難施設として開放されますが、水戸市では市民の熱中症による被害防止のため、アラート発表がなくとも暑さをしのげる場所としてクーリングシェルターを開放しています。「今日の暑さはちょっと危険かも？」と感じた時には、早めに涼しい場所へ避難したり、エアコンをつけるなどの対策をしてください。

ちなみに内原圏域で利用できるクーリングシェルターは下記の通り。

- ◆ 妻里市民センター
- ◆ 鯉淵市民センター
- ◆ 内原市民センター
- ◆ 内原図書館

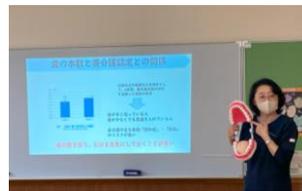
また、利用の際は利用可能日時の中で、各施設のルール(解放場所及び受入れ可能人数)を守ってご利用ください。詳しくはインターネットで

水戸市 熱中症 と検索してみてください。

※気候変動への適応を推進するため平成30年に公布。



4月の講座は『筋肉トレーニング』について。講師は健康運動指導士；鈴木氏。筋肉の種類とその機能と役割についての他、日常生活の中で気軽に行える筋トレを紹介してもらい、実際に行いました。



伊藤さんお話が楽しく、あっという間の1時間でした。

5月は茨城県歯科衛生士会 伊藤敦子氏を講師に迎え、『お口の健康』と題して“なぜ口腔ケアが大切なのか”についてお話を伺いました。また、実際に咀嚼チェックガムを使って自分の咀嚼力をチェックしてもらいました。歯と口の健康が体の健康や認知機能の維持にも関係していることが分かり、参加者からは「なるほど！家族に教えなきゃ」、「舌のケアも大切なんだね」と感心の声が上がっていました。

6月は『ストレッチ』について。ストレッチが体に良いことはご存じだと思いますが、なぜ良いのか？いつ行うのが効果的で、どの位（時間など）するといいのか？など、演習を交えながら楽しく講義を受けました。



キッズサポーター養成講座

(一般)



茨城ダイハツさんより依頼を受け、4月6日にダイハツ水戸内原店で開催されたイベント『キッズエンジニア体験会』で小学生を対象にした車の整備体験に併せて、認知症サポーター養成講座を行いました。最初はみなさん緊張した様子でしたが、徐々に笑顔が見られるようになって、後半は元気よく笑顔で質問にも答えてくれました。修了式でそれぞれの認定証を受け取る子どもたちの姿がとても印象的でした。

地域個別ケア会議 5月22日(水)

(一般・専門)

今回は『本人の意向を引き出せず(意思表示をしない)支援の方向性に迷う』事例について検討しました。対象者は要介護2の女性、2人の息子さんとの3人暮らし。主介護者である長男に病気があり無理があまりできないことや、就労者が次男一人ということで、次男だけの収入では家計状況が厳しいことなどが課題として上がりました。家計を心配してサービス利用を控えている可能性もあるのではないかと意見から、介護サービスだけに拘らず地域で活動しているサロンや集いの場を活用できないかと提案があったので、社会福祉協議会へ相談することになりました。



介護休業制度について

(一般・生活)

こんなお悩みはありませんか？

- ・親が倒れた。介護をしなければならないので仕事はやめるしかないのか？
- ・病院の付き添いで半日仕事を休みたい。
- ・介護のため年休を使い切った、何か利用できる制度があれば…
- ・会社に介護休業の申出をしたら、うちには制度がないので退職すると言われた。

介護休業制度とは、介護離職防止のための仕事と介護の両立のための制度で、仕事を辞めることなく、働きながら介護の必要な家族の介護等をするために業務を休業できる制度です。介護休業と介護休暇とあり、必要に応じて使い分けることができます。介護休業制度についてのリーフレットもあるので、ご希望の方は高齢者支援センターへお問合わせください。

