

みっくす

Mitoshi Chuugou Koureisha Siencerter

特集 1

VRで認知症の 症状を “一人称”体験

特集 2

地域医療と 包括ケアシステム

特集 3

支援センターの活動報告



「みっくす」とは…

「みっくす」は水戸市中央高齢者支援センターの頭文字から作りました。異業種がミックスされ、連携しながら一緒に活動するイメージを託しています。



vol.7

特集1 | VRで認知症の症状を“一人称”体験

7月25日(木)あかつきホールにてシルバーウッド黒田麻衣子さんによるVR研修(バーチャルリアリティ体験)を実施しました。



称”で疑似体験するもので、日本国内はもちろん、海外でも非常に高い評価を得ている講座です。

講師の黒田さんの合図で、VR専用ゴーグルとヘッドフォンを装着すると、画面にメニューが現れます。指示された内容に視点を合わせ、指でゴーグルのボタンを長押しすると、映像がスタートします。

この日体験したVR作品は全部で4本。いずれの映像もゴーグルを付けている人の目線で制作され、しかも顔を動かすと上下左右360度見渡せる仕組み。ヘッドフォンから流れる認知症当事者の心の声を聞きながら、実話に基づくストーリー映像を観ていくと、各場面で認知症の人にどのような現象が起き、どのような想いを味わっているのかをリアルに体感することができます。車から降りるだけなのに、高いビルから突き落とされるイメージ、電車の

他人ごとではなく、自分ごととして。その体験が、視点を180度変える。

中で現在地や目的地への行き方がわからなくなってしまうシーン、レビー小体型認知症の特徴である幻視を映像化したもの、そして、若年性認知症と診断された当事者が、あたたかな家族、同僚、仲間と心を通わせ、生き生きと暮らす物語。

「風邪の症状は誰でも知っているから、相手を思いやることができずよね。認知症も同じです。症状を理解していれば、きちんと近づいて



コミュニケーションすることができるんです」と黒田さん。

各映像の監修に当たった認知症当事者の皆さんのポジティブな言葉も紹介され、“一人称”のVR体験をさらに印象づける構成となっていました。参加した皆さまからは「視点が180度変わった」「知るこの大切さがわかった」といった感想をいただきました。参加くださった皆さま、ありがとうございました。



MESSAGE

VR体験で、多様性ある社会づくりのお手伝いを

中央高齢者支援センターにお招きいただくのは今回で4回目です。いつも興味を持っていただきありがとうございます。VR体験の特徴は、“一人称”の体験により、自分の中にある無意識の偏見に気づき、視点の転換(アングルシフト)を促せるということ。私たちはこの手法を用いて、多様性の意識を高めるためのダイバーシティ&インクルージョン研修、性的マイノリティへの理解促進の活動にも取り組んでいます。



株式会社シルバーウッド
VR事業部
黒田 麻衣子 さん

知らないから、無意識の偏見が生まれる。知ることで、思いやりが生まれる。

今年も株式会社シルバーウッドの黒田さんを講師にお招きし、「VR認知症プロジェクト～認知症の一人称

体験～」を行いました。VR(バーチャルリアリティ)を用いて、認知症の方の症状や心理を文字通り“一人

皆さまの生活をサポートするために日々頑張っています！

いばらき診療所みとケアプランセンター



「いばらき診療所みと」は医師や看護師・ソーシャルワーカー・作業療法士や理学療法士のリハビリスタッフ等がチームとなり、患者様・ご家族様の医療・介護支援を行っています。平成31年4月より、そのチームの中にケアマネジャーも仲間入りしました。チームワークの下、ご本人様やご家族様の気持ちに寄り添い住み慣れた地域・自宅での生活を支援させていただきます。よろしくお願いいたします。

〒310-0063 茨城県水戸市五軒町1丁目3-34 第一会計ビル2F
TEL.029-228-6100

石島整形外科 通所リハビリテーション



当院は平成27年4月より短時間通所リハビリテーション(1時間以上2時間未満)を開始しています。ケアマネジャーさんと連携を取り、利用者様の要望・身体機能を考慮しながらリハビリテーション計画をたて、機能維持、回復を図り個々にあった個別リハビリテーションを提供していきます。利用者様の目標達成のため精一杯サポートしていきます。

〒310-0004 茨城県水戸市青柳町505 TEL.029-246-5158

ライフピア居宅介護支援事業所



介護保険制度の開始となる平成12年に開設。現在男性3名のケアマネジャーが在籍しています。介護サービスについてのお問い合わせや介護に関する相談など、在宅生活にお困りの場合は、是非、私達にご相談ください。利用者の立場に立つこと、家族の思いを大切にすることを常に心がけ、信頼される事業所を目指して業務に励んでいます。

〒310-0004 茨城県水戸市青柳町3796 TEL.029-225-9016

特別養護老人ホーム 養護老人ホーム 愛友園



県内で唯一、同一敷地内、建物内に養護老人ホームと特別養護老人ホームが運営されているため、利用者の方の心身の変化に応じて対応することが出来ます。例えば、養護利用者の方が要介護状態となったとしても、特養利用者として契約するのみで、同一施設内で生活を続けることが出来ます。また、高齢福祉課との関わりが密接であり、緊急時の受け入れも可能です。

養護老人ホームとは？

原則65歳以上で身寄りがなく、お金がないなどの理由で在宅での生活が難しい方が入所できます。このような高齢者にとって最後の拠り所となっています。

〒310-0034 茨城県水戸市緑町3-9-35 TEL.029-221-6157

特集2 | 地域医療と包括ケアシステム



北水会
記念病院

平澤 彰子 先生
理事長

大久保 道子 先生
スイコウ南クリニック院長

地域のさまざまな人たちが集い、 必要な情報につながる場であるように

早くから地域包括医療の実践を目指してきた北水会グループ。その特徴的な試みについて、創業者である父の想いを姉妹で医師として引き継ぐお二人に伺いました。

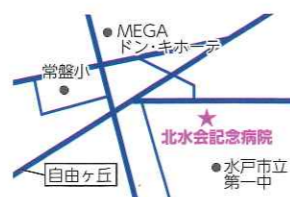
「今は、ひとりの患者さんを、医師同士、さらに看護師、介護士、リハビリ職や相談員など、たくさんの人たちが連携して支える時代です。父である前理事長が『地域に開かれた医療』『人が集まる場』を思い描いて作った水高スクエアには、医療を始め、介護、健康増進、学校などさまざまな施設があり、必要なサービスを的確につなげてご案内するインフォメーションセンターの仕組みも整えています。これからも地域の皆さんが、ここに来れば自分に必要な何かにつながる、という施設であり続けたいと思いますし、その中で自分は医師として、患者さまの苦痛や不安をできる限り軽減できる存在であることを、つねに心がけていきたいと思っています」(大久保)

「地域に開かれた、という意味で、独自の送迎システムを持つことも当グループの特徴のひとつだと思います。父が名前にもこだわり、巡回バスは『ぐるり』、個別送迎は『すいっと』の名で親しんでいただいています。また、保育園や学童も創設し、病院にも言語リハビリの外来を設けるなど、子どもの成長に関わる取り組みも広がっています。今後もお子さまから高齢の方まで、地域のさまざまな方が集い、医療が各段階で関わっていく複合的な施設として発展していければと思います」(平澤)



北水会記念病院

〒310-0035 水戸市東原3-2-1
TEL.029-303-3003



北水会グループの中核をなす病院(128床)。敷地内には、複数の介護関連施設や医療専門学校、保育園、レストランなどがあり、互いに緊密な連携を図りながら、地域に開かれた医療を展開している。

「地域包括ケアシステム」について、実際に医療行為に携わる医師たちは、どのような考えを持っているのか。地域密着型医療を進める2人の医師に聞きました。



石田 哲郎 先生
院長

心がけてきたのは、相手の気持ちを汲み、 総合的に診られる医師であること



父から引き継いだ市内の診療所を基点に、30年以上の長きに渡って近隣の介護施設と緊密な連携を保ち、地域に密着した医療を進めてきた石田外科病院の石田医師。地域包括医療の現在と今後について伺いました。

「我々のような開業医に求められるのは、やはり総合的に診ることができるトレーニングだと思います。私の場合、大学で最初に師事した教授の考えが『総合的に診られる医者であれ』というものだったので、以来、地域の皆さんのホームドクターとなることを目指し、まずは自分で

総合的に診て、自分の手に負えない方はしかるべき施設に紹介するというのを心がけてきました。お年寄りの場合は体も弱くなり複合的な疾病も多いため、総合的な医療の知識を持つことはとても重要だと思います。

もうひとつ、心がけてきたのは、相手の気持ちを汲み、きちんとご本人が納得される治療を行うということです。納得しない治療はご本人のためになりませんから。

私の診療所にくる高齢者の中には、経済面でいろいろと大変な方も多くいます。今後は、自治体も含めたさまざまな機関と、より円滑な連携を図る必要性を痛感しています。内心もう少し楽にやりたいと思うこともあるのですが(笑)、当医院のスタッフたちが志高く熱心に取り組んでくれていますので、その想いに応える意味でも、地域の皆さんの役に立つ医療活動を、今後も続けていきたいと思っています」

石田外科医院

〒310-0035 水戸市東原2-7-39
TEL.029-221-5538



有床診療所(入院施設を持つ医院)。専門は、外科、消化器外科、放射線科だが、総合的見地からの診察をモットーに、早くから地域の高齢者の治療に向き合ってきた実績を持つ。



特集3 | 支援センターの活動報告

地域の方の声をもとに、今年度も多方面の講師をお招きし、講演や研修を開催することができました。各地域の集まりなどにも参加させていただき、交流を深めることができました。

STAFF VOICE

悩みごと、困りごとをご相談ください。 経験豊富な専門スタッフがおこたえします

水戸市中央高齢者支援センターでは、経験豊富な主任ケアマネジャー、看護師、社会福祉士が、高齢者の方々やそのご家族、地域の方からのご相談やお悩みにおこたえしています。近年では地域包括ケアシステムが推進され、行政の各機関や地域の医療機関などとの連携がますます密になり、暮らしの中で起こるさまざまなお悩みごとにより円滑に対応し、必要な支援にスムーズにつなげる体制が整っています。水戸一中・二中学区にお住まいの皆さん、気になることやお悩みごとがあれば、なんでもお気軽にご相談ください。

高齢者支援センターの役割

- 皆さんの相談やお悩みにお答えします。
- 虐待や消費者被害の防止にとりくみます。
- 地域の連携・協力体制を支えます。
- 健康を保って暮らせるよう支援します。



看護師
川俣

主任介護支援専門員/
センター長 野口

5.18 土

ずっと水戸 (在宅ケアネットワーク住民会) 総会・市民講座

会場：あかつきホール

「人生100年時代。いきいきと住み慣れた地域で暮らすには」をお題に心構えや地域づくりの大切さを話し合いました。専門職や地域の方で演じる寸劇を見ながら、参加された皆さんが「自分はどうありたいか」を考える機会になりました。



5.22 月

カスミの出前講座

会場：カスミ西原店内
イトインスペース

第1回「高齢者支援センターについて」のお話をさせていただきました。

初回から多くの方の参加ありがとうございました。月に1回のペースで、出前講座を予定しております。詳しくは、裏表紙をご参照ください。

6.8 土

ふれあい交流会

会場：常磐市民センターホール

おひとり暮らしで暮らしている高齢の方を対象に常磐地区の各種団体との交流を深める場に参加させていただきました。身近な悪徳商法をテーマに寸劇を披露させていただきました。



6.3 月

三の丸寿大学高齢者クラブ

会場：三の丸市民センター

三の丸地区に住まわれている方々の地域との交流の場へ参加させていただきました。左右で違う動きをするといった普段慣れない動きで脳の活性化を図るシナプソロジー。理学療法士所 圭吾先生の指導のもと、健康づくりのお話しを交えながら、笑いの絶えない講演会となりました。



6.20 木

地域ケア個別会議

会場：あかつきホール

日頃から連携している医療関係者の方やケアマネジャーさん約30人が集まり、一つの事例について話し合います。よりよい方向へと導いていけるよう、皆で意見を出し合って勉強しております。

楽しく聞いて納得、
知っておくとちょっとお得な情報です。

カスミの出前講座 始まりました！

カスミの西原店のイトインスペースで毎月第3か第4の月曜日に、
出前講座を開催しております。
各回10時から11時、参加費は無料となります。
お申込みはカスミ西原店サービスカウンターまでお願いいたします。
皆様のご参加をお待ちしております。

8月から10月までのテーマ

8/19 月 杖や車いすなど
かしこい選び方

9/30 月 お薬の話
お薬手帳の使い方など
薬剤師さんのお話を聞こう！

10/21 月 在宅で受ける
医療と介護のお話

立ち寄り参加も
大歓迎～♪

編集後記

この4月に職場の異動もあり、4年半ぶりに支援センターに戻ってきました。久しぶりという事もあり、仕事の感覚を戻すのに精一杯の毎日が続いております。

そんな中、「みっくす」の編集を担当することになり、大変ながらも充実した楽しい毎日をごさせていただきました。地域の病院の先生方の取材をはじめ、馴染みのある事業所様の取り組みを取材することで、まだまだ知らなかった新しい発見も沢山ありました。そんな記事を載せた広報誌「みっくす」を少しでも多くの方に読んで頂き、「住み慣れた地域」そして「中央高齢者支援センター」の事を知って頂くことが出来たら嬉しいです。

今後も民生委員様をはじめ、地域の皆様と一緒に一中、二中学区の地域作りの一員となれるように、支援センター一同努力していきたいと思っております。(管家)

福祉の総合相談窓口

水戸市中央高齢者支援センター

一中・二中校区 担当

〒310-0035 水戸市東原3-2-11 (セブン・イレブン並び)

TEL.029-306-9582 FAX.029-306-9583

E-mail mito-chuuou-sien@guitar.ocn.ne.jp

■受付時間

8:30～17:15 [月～金曜日]

<http://micks-mito.com/>

