

みっくす

Mitoshi Chuou Koureisha Sientcenter

特集 1

誰もが住みやすい 地域を目指して

～本人ミーティングの効果～

特集 2

地域の在宅医療の 「今」を聞く

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.9

特集1

誰もが住みやすい地域を目指して ～本人ミーティングの効果～

令和2年11月25日あかつきホール、26日アダストリアみとアリーナ会議室で「認知症本人が語る～本人ミーティングの効果」を開催しました。



「本人ミーティング」とは、認知症の本人が集い、本人が主になって、自らの体験や希望、必要としている事を話し合い、自分たちのこれからのより良い暮らし、そして暮らしやすい地域の在り方を一緒に話し合う場です。

「なんとか自力でやりとげたい」「見守ってほしい」それが率直な想いです。

第3回を迎えた「認知症本人が語る～本人ミーティングの効果」が2日間連続で開催されました。

講師の福田人志さんは、長崎県佐世保市在住で、7年前に51歳で若年性アルツハイマー型認知症を発症。職を失い死も覚悟したどん底の日々から、パートナーの中倉美智子さんと出会って生きる意味を見出していくまでの心境を、独特の色彩豊かな

絵と簡潔な詩で表現し、認知症本人としての想いを積極的に伝えている方です。

初日は、水戸市内で看護や介護の職に就く方々に話をさせていただきました。福田さんのお話は、構成力、即応力にいつそう磨きがかかり、随所に笑いを散りばめながらも、包み隠さず語られる当事者としての経験・心情に、会場中が真剣に聞き入っていました。

講演後に設けられた質疑応答の時間も充実したものとなり、介護する立場からの聴講者の質問に対し、「認知症の本人は、なんとか自力でやりとげたいと思っています。過保護にしすぎず、できるだけ見守ってもらえたら嬉しい」と、優しい口調ながら、端的に伝える福田さんの姿、そしてパートナーとして温かい目で見守る中倉さんの眼差しが印象に残りました。

支え合いの気持ちがあれば、誰もが安心して地域で暮らせます。

2日目は、一般の方々を招いての講演となりました。認知症と診断されて以来、福田さんが味わった壮絶な苦しみ、その後パートナーの中倉さんの支えを得て希望を見出していく様子は、会場に集まった方それぞれの体験と重なる部分も多かったようです。

認知症を患ってもこれほど多くのことを伝えて実行できると身を持って証明し、認知症の人も普通の人でも安心して暮らせる地域づくりのために奔走する福田さん。地域に住まわれている認知症の方々が自分の思いや願いを自分の言葉で語ることの大切さを私たちとともに伝えて



福田さんがその時々感じた想いは、色鮮やかな絵と鮮烈な言葉で表現されています。



誰でも語り合い、希望を持って暮らせる地域を皆さまと作っていきたいです。コロナ禍における開催を可能にくださったすべての皆さまにお礼を申し上げます。



MESSAGE

水戸は第2の故郷です。

一般社団法人日本認知症
本人ワーキンググループ理事
福田人志さん
パートナー・香行の会会長
中倉美智子さん

水戸にお招きいただくのは、今回で3度目となり、第2の故郷のように感じています。今回は、スタッフの方を通じて講演後のアンケートも拝見することができました。専門職の方からは、中倉のサポートの視点・姿勢についての感想もいただき、胸を打たれました。また、一般の方の中にいらした民生委員の方のご苦勞も知ることができました。貴重な機会を設けていただき心から感謝しています。



毎月開催

TOPICS

水戸の峠の茶屋

みんなが安心して暮らせる街をめざして、毎月最終月曜日に、「水戸の峠の茶屋」も開催しています。認知症ご本人やご家族同士で不安や悩みなどをお話したり、体操をしたり、笑いもあります。どなたでも気軽に集まっていたただける憩いの場です。皆さまのご参加をお待ちしております！

場所/クローバーダイニング
水戸市東原3-2-3
(水高スクエア内)
日時/毎月最終月曜日
10:00~12:00

水戸市中央高齢者支援センター ☎ 029-306-9582
水戸市東原3丁目2-11 ☎ 30-17:50(休)

「水戸の峠の茶屋」開催しています！

水戸市中央高齢者支援センターでは、みんなが安心して暮らせる街をめざして、毎月最終月曜日に、「水戸の峠の茶屋」も開催しています。認知症ご本人やご家族同士で不安や悩みなどをお話したり、体操をしたり、笑いもあります。どなたでも気軽に集まっていたただける憩いの場です。皆さまのご参加をお待ちしております！

場所/クローバーダイニング
水戸市東原3-2-3
(水高スクエア内)
日時/毎月最終月曜日
10:00~12:00

☎ 水戸市中央高齢者支援センター
TEL.029-306-9582

特集2 | 水戸市の在宅医療の「今」を聞く

在宅緩和ケア もみのき診療所

水戸市新荘1-5-19
TEL.029-291-5588



院長
細谷 真人先生

麻酔科標榜医・日本麻酔科学会専門医。筑波大学附属病院麻酔科、水戸済生会総合病院麻酔科等に勤務後、水戸あおぞらクリニックや石島整形外科医院にて在宅訪問診療に取り組む。2020年10月開業。

<https://mominoki-hmc.com/>

私の持論になりますが、在宅医療には今、2つの種類があると考えています。ひとつは、人生最後の時間を自宅で穏やかに迎えることをサポートする医療の形、もうひとつは、先端医療を在宅にも持ち込み最新の治療を試みる形です。

私自身は前者ですが、どちらも必要だと思います。その選択を、患者さんやご家族に対して適切にナビゲートできる存在が、これからの時代は重要になると考えます。

いずれにしても、在宅医療においてもっとも大切なことは、患者

さんご本人の意志です。私自身もそこには強いこだわりを持っていて、丁寧に想いを掘り起こすよう努めています。ご家族の気持ちとのすり合わせが大変なこともありますが、時間をかけ、細心の注意を払ってバランスを取っています。

水戸市内で在宅医療を行う診療所が増えてきましたが、まだ医師一人で回しているところがほとんどです。診療所自体が体力をつけ、安定的な経営を可能にするシステムの構築も、在宅医療の未来を考える上で重要な課題だと思います。

在宅医療の形には2種類あると思います。その選択にはナビゲート役も重要です。



水戸市内にも在宅医療(訪問診療)を専門に行う診療所が増えています。昨年開業したお2人の先生に業務の内容や在宅医療の現状についてお話を伺いました。

花小路診療所

水戸市新荘3-5-6
TEL.029-233-7203



院長
宮尾 佳子先生

日本内科学会会員、日本呼吸器学会会員、日本肺癌学会会員、日本プライマリ・ケア学会認定医。東京医科大学内科、水戸済生会総合病院呼吸器内科等に勤務後、水戸ホームクリニック院長を経て、2020年5月開業。

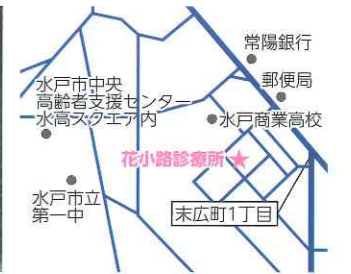
<https://www.hananokoji.com/>

在宅医療を志したのは、以前呼吸器内科に勤務していた時、末期の肺癌患者さんたちを多く担当し、皆さんが口々に「家に帰りたい」と言うのを聞いて、それなら私が行って診察することができないか、と考えたことがきっかけでした。

今は2週間に一度、ご自宅や施設の患者さんを訪問しています。その頻度で会えば、認知症などで医師と認識していなくても、私の顔は覚えてくださいます。以前は自分のやっていることが果たして医療なのかと

悩んだ時期もありましたが、今は、人生の最期を見守る医療に携わっていることに感謝をしながら向き合うようにしています。ご本人に確認できる場合は最期に何をしたいかを聞き、ご家族と相談し、できる限り亡くなる前に実現できるように努めています。看取りにはマニュアルはありませんから、毎回手探りですが、家で自然に最期を迎えるというのは、本当に素晴らしいことだと実感しています。心を込めて自分にできる医療を、長く続けていけたらと思っています。

人生最期の時を自宅で自然に迎えることは、本当に素晴らしいことだと実感しています。



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!

ショートステイ始めました!

湖山医療福祉グループ
介護付有料老人ホーム
コンフォルト水戸



令和2年10月より、介護保険適用のショートステイを始めました。送迎地域については、お客様のご意向に沿うようご相談に応じますので、お気軽にお問い合わせください。

湖山医療福祉グループは「全てのお客様を温かくお迎えし、お一人おひとりに寄り添うケアを致します」を基本に、職員一同取り組んでいます。

水戸市新荘3-8-18 TEL.029-302-1135

家事サービス・訪問介護ならお任せください!

ケアサポートひかり



合同会社ひかりとして家政婦紹介所から始めました。平成24年に訪問介護の事業所も初め、平成28年には、家政婦紹介所改め家事代行サービス事業として「家事サービス ひかり」とし、現在では、家事サービス全般と訪問介護サービス(障害福祉サービス)を主に業務を行っています。保険と自費での対応ができますので、どのような依頼にも応えることが可能です。

水戸市泉町1-4-20 メドウ泉町 TEL.029-224-2971

魅力あふれるデイサービスを目指します!

デイサービスセンター悠壽大工町



大工町2丁目バス停前に、令和2年12月2日オープン致しました。明るく開放的な空間で、『温かみと和の心』を大切にしつつ、新たな魅力を加えることにより、より皆さまに快適に安心してご利用頂けるよう、魅力あふれるデイサービスセンターを目指しております。『見学・無料体験』を随時、受け付けております。お気軽にご連絡ください。

水戸市 大工町2-6-24 TEL.029-297-5755

訪問介護・居宅介護支援はケアレジデンスへ!

株式会社ケアレジデンス



これまででも有料老人ホーム、デイサービス等の運営で皆さまからご支援、ご協力をいただいておりますが、超高齢化社会の拡大を見据え、今後は在宅介護事業に一層尽力できるよう、「訪問介護ケアレジデンス水戸」、「ケアレジデンス水戸居宅介護支援事業所」、「ケアレジデンス百合が丘居宅介護支援事業所」を同一事務所に結集し、居宅介護サービスの強化を図ってまいります。皆さま、今後ともよろしくお願い致します。

水戸市上水戸2-5-72
ドミールK1 102号

百合が丘居宅介護支援事業所
TEL.029-291-7002
水戸居宅介護支援事業所
TEL.029-306-9310
訪問介護ケアレジデンス水戸
TEL.029-350-4125

特集3 | 支援センターの活動報告

地域の皆さまの声をもとに、コロナ禍ではありますが、ソーシャルディスタンスを保ち、今年度も講演や研修会を開催させていただきました。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。

R2.
12.11 (金)

三の丸寿大学高齢者クラブ

会場：三の丸市民センター



三の丸地区の地域の皆さまとの交流の場へ参加し、「コロナ禍でのこれからの生活」をテーマにお話をさせていただきました。参加された皆さまへ「コロナの流行によって変わったことは」という質問を投げかけてみたところ、たくさんの意見をいただくことができました。

アンケート結果 コロナ前とコロナ後で変わったことは？

- 一人暮らしのため、家にいる時間が長くなり話さなくなった。
- 軽いコロナうつになったかも。他人への迷惑を考えた。「もし入院したら・・・」と考えた。
- 市外の子供、東京の子供と会えない。来ても近所の人に気を遣う。
- 一人ではなく妻と新しい散歩コースに行った。
- 収入が減った。
- 体力がなくなった。特に膝が弱くなった。
- 忘れが多くなった。
- 字が思うように書けなくなった。
- 食べる事が多くなり体重が増えた。
- 外出機会が減り、久しぶりに外出するとまぶしく感じる。
- 買い物は1週間に1回。
- 断捨離ができた。片づけでスッキリ。衣類の整理をした。書類の片づけをした。
- (オンラインで) リハビリ体操に参加していたため、家の中でいつでもできて良かった。
- 手仕事が好きなので、時間をかけてマスク作り、毛糸編みをできるようになった。
- 運動、歩くことを心掛けている。ラジオ体操などの軽い運動、掃除などで体を動かす。
- 家族の食事のレパートリーを考えて作るのが楽しくなった。



STAFF MESSAGE

皆さまからのアンケートから見えるように、国内の感染状況が改善されないことから私たちの生活は、外出を控え、大切な家族や友人、知人たちと思うように会う事ができなくなりました。先行きの見えない状況の中、「大きな幸せ」を感じる事は難しいですが、

「小さな幸せ」を発見された方もいらっしゃるようです。それぞれが様々な思いをされ、まだ落ち着かない生活ではありますが、今できることをお互いに声をかけ助け合いながら、今の状況を乗り越えていけたらと思います。

R2.
12.10 (木)

みっくすサポーター会議

会場：あかつきホール

みっくすサポーター会議とは地域の多職種がネットワークを構築し、研修会の企画や地域づくりについて話し合うことを目的としています。今回は、「生活保護について理解を深めよう」で生活福祉課より講師をお招きしてお話をさせていただきました。とても実りのある研修会となりました。



お気軽にご参加いただけます！



主任介護支援専門員 / センター長 野口

R2.
12.2 (水)

柳河地区高齢者学級 「エンディングノート」 出前講座

会場：柳河市民センター

講師にファイナンシャルプランナーをお招きし、「エンディングノート」の中身に沿って「終活すべきこと」についてお話を頂きました。相続など身近なテーマもあり、皆さま熱心にメモを取って参加されていました。受講後のアンケートでは「またやってほしい」とのお声を多数頂きました。

R2.
8.1 (土)

社会福祉協議会 柳河支部主催 「シナプソロジー」

～脳がよるこぶ・笑顔が生まれる～

会場：柳河市民センター

シナプソロジーとは「2つの事を同時に」「左右で違う動きをする」といった普段慣れない動作を通して脳を活性化させるトレーニングです。理学療法士の所圭吾先生の指導のもと、皆で楽しくゲーム感覚で行いながら、「脳がよるこぶ」秘訣についてお話を頂きました。先生のお人柄もあり、笑いの絶えない会となりました。



在宅ケアネットワーク



水戸在宅ケアネットワーク住民会

会長 吉羽 文男

水戸在宅ケア
ネットワーク住民会
TEL.029-228-6100

常磐、新荘、五軒で開催中!



人は50、60、70と齢を重ねると、人生の終末について思いを及ぼすようになります。最期はどのように過ごしたいか、人生の終わりをどのように迎えたいか等です。

私は沢山の高齢者の皆さんに「どうしたい?」と尋ねたことがあります。その答えの大半は「できるだけ自宅で過ごしたい」ということでした。そしてその答えの後には、「でもちょっと無理だな」の言葉が続いている方が、多くいらっしゃいました。そうです。人にはそれぞれ異なる生活環境があり、個人の努力だけではどうにもならないこともあります。しかしその「思い」を補完する事業があることも肝に命ずべきです。

医療保険や介護保険制度があります。

県や市町村ではそれぞれ独自の医療サービス、福祉サービスの整備も行なっております。幸いなことにこ

の水戸市では他の市町村に先駆けた様々なサービスも提供しています。

しかし、これらの内容を知らないまま、活用してないことが多いと聞きます。これは、個人で制度や内容を知ろうとしても、限界もあり現実的に難しく感じるということに起因していると考えられます。

この状況を改善するために、水戸市には全国でも珍しい「水戸在宅ケアネットワーク」の活動があります。～ずっと自宅で、ずっと地域で～をモットーに水戸市の各所で、その地域の皆さまと「在宅医療介護のお話し会」を実施してきました。当団体は平成22年に発足し在宅医療・介護・福祉の専門職 約300名、そして平成29年からは住民会も発足し、現在住民会会員も100名を越え、市民の在宅医療介護の小さな疑問にも知り合いの専門職がアドバイスをできるという地域を目指して活動中です。

どうぞ市民の皆様も「住民会」に参加して、在宅医療介護のノウハウを身につけていただくとともに、まだ色々な在宅医療・介護サービスを知らない方との架け橋になっていただければと思います。

そして、人と人との繋がりを厚くして、「知らない人が損をした」という様なことの無いような地域社会にしていきたいと考えております。これからも水戸在宅ケアネットワークの活動により、一人でも多くの方が「思い」を叶えられますことをお祈り申し上げます。皆様のご参加、ご入会をお待ちしております。



◀出前講座の様子。リアル職種が寸劇で伝える「介護保険導入の一幕」。



▶常磐市民センターで行ったお話し会の様子。

編集後記

新型コロナウイルスの流行がまだ終息の見えない状況で、普段の生活が大幅に制限され、皆さま日々不安を感じながら生活されているかと思います。当センターでも、計画していたイベントを延期、中止せざるを得ない状況での活動でした。その中でも十分に感染症対策を取りながら無事実施できたイベントもあり、そのご報告がみっくすの中でできたことをうれしく思っております。

今号では認知症の本人様の声を聞くことから始める地域づくり、地域医療に熱心に取り組んでいらっしゃる先

生方を特集いたしました。取材に際しては、地域における重要な取り組みを確認でき、大いに刺激を受け、とても有意義な時間を過ごせました。

地域にある居宅介護支援事業所や介護事業所の取材では、まだまだ知らなかったこともたくさんあり、これを機にともにつながりを持てればよいと感じました。

今後も一中・二中学区の地域づくりを、民生委員様をはじめ、地域の皆様のご協力も仰ぎながら、支援センター一同頑張っております。

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)

■受付時間

8:30 ~ 17:15 [月~金曜日]

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

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

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

