

支援センターの活動報告

いくつもの出前講座や研修会などを開催させていただきました。

R4. 9/29[木]・10/5[水]

ケアマネ交流会



中央圏域のケアマネジャーが集まり、研修会の開催やネットワークづくりをしています。下半期は「救命について」と「防災について」の研修を行いました。



R4. 10/12[木]

新荘地区南天クラブ

理学療法士さんを講師としてお招きして、みんなで元気に楽しく体を動かしました。

R5. 2/7[火]

いきいき交流センター あじさい

「消費者トラブル防止対策」について茨城県消費生活センターの方がお話をしてくださいました。事例を通して、トラブルの対処法を学びました。



あなたも狙われている!? 「自分だけは大丈夫」と思っていないませんか?

詐欺・悪質事業者のダマし方と対策法

だまし方①

不安や迷いなど、人の弱みにつけ込む

「お子さんが大変なことになった」「将来も安心な投資」などと言葉巧みに話して、家族、仕事、健康、将来など、不安や悩みにつけ込みます。

対策 あいまいな態度、迷いの気持ちは禁物! 毅然とした態度で断りましょう

だまし方②

「儲かります」「今だけ」などおいしい話ばかり

「今だけ特別」、「あなただけ特別」など、おいしい話をもちかけます。

対策 株や投資話など、自分で知識のない儲け話は手を出さない!

だまし方③

普通のサラリーマンを装う

詐欺・悪質業者は、優しく、若い、誠実そう、時には困っていることを助けてくれるような口調で近づいてきて、油断につけ込みダマすのです。

対策 ①外見で信用するのは危険! 身分証や名刺を確認。
②訪問販売の場合、決して家に上げない!

だまし方④

相手に考えるスキを与えない

「今すぐしないと大変なことになる」など“あおり文句”を並べ、急がせます。

対策 「今すぐお金を振り込め」と言われたら詐欺を疑い、一度電話を切って家族や警察に相談。その場では絶対に契約しない!

常に警戒心を持つよう心がけましょう!

水戸市中央高齢者支援センターをご利用ください

水戸市中央高齢者支援センターは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らせるように生活を支える相談窓口です。介護サービスやご家族の心配、ご近所の心配な方のご相談などお気軽にお電話ください。

編集後記 桜の花がひらひら舞い、春の日差しが心地良い季節になりました。令和5年度のスタートです。みなさん新生活をいかかがお過ごしでしょうか。支援センターでは、今年度もたくさんの地域の方のパワーをいただきながら、元気に活動して参りたいと思いますのでどうぞよろしくお願いたします。

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・二中学校区 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

http://micks-mito.com/

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



水戸市中央高齢者支援センター 広報マガジン

みっくす

vol.13

2023年4月15日発行

発行元/水戸市中央高齢者支援センター
水戸市東原3-2-11 (セブン・イレブン並び)

水戸市中央高齢者支援センター

広報マガジン

[一中・二中学校区]

みっくす

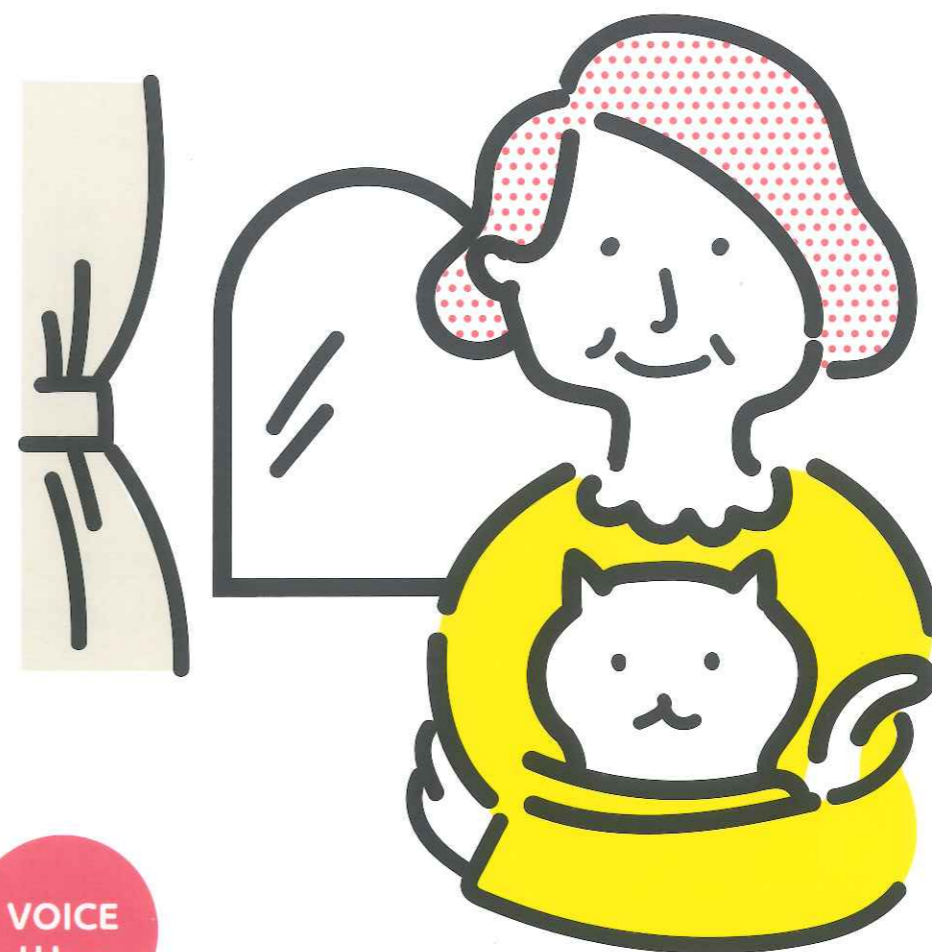
Mitoshi Chuou Koureisha Siencenter



vol.13

「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。



VOICE
リレー

医療法人社団いばらき会 いばらき診療所みと

事業所紹介

こんにちは、「いばらき診療所みと」です!
私たちは、在宅医療に特化した診療所として、2010年よりこの地で診療活動をはじめました。現在スタッフは常勤・非常勤あわせて、医師8名、看護師9名、管理栄養士1名、理学療法士1名、作業療法士1名、医療ソーシャルワーカー12名、ケアマネ2名、事務6名の総勢40名になりました。私たちは患者さんやご家族の「住み慣れた家で生活しながら療養を続けたい」というご希望にお応えできるように地域の病院、クリニック、薬局、訪問看護ステーション、高齢者支援センター、ケアマネ、介護事業所等と緊密に連携しながら患者さんやご家族の在宅療養生活を24時間、365日支えるお手伝いをしています。在宅医療を受けられるのは、ご病気や年齢に関係なく、寝たきりの方や通院困難の方が対象です。私たちのチームはフットワークが軽いのが取り柄で、どのような状態の方でも、いつでも対応いたしますので、在宅医療を検討、希望される方はお電話でご相談ください。

在宅医療に特化したいばらき診療所の5番目の診療所として開設されました。院長の西村嘉裕先生は水戸在宅ケアネットワークの代表も務められ、水戸市内の医療と介護の密接な連携を広げる活動も行っていきます。



〒310-0063 水戸市五軒町1-3-34
第一会計ビル2F
TEL.029-228-6100
E-mail: ibcmito@ibc.or.jp

ずーっとお家で暮らしたい。

今回のテーマ:

ほうもんしんりょう

【訪問診療】

「訪問診療」って？

病院への通院が難しい方や在宅での医療や介護サービスが必要な方などに、自宅などの住み慣れた生活の場で診療や治療、処置を行うことです。



Q. 訪問診療では何をしてくれるの？

A. 医師による、定期的な訪問診療。在宅で治療可能な疾患の治療。夜間や休日を含めた急変時の対応。必要に応じた検査、在宅酸素、人工呼吸器、在宅中心静脈栄養、経管栄養、膀胱留置カテーテル等の医療機器の管理。褥瘡等の処置。処方などを自宅で行います。

訪問診療について、「いばらき診療所」さんにお話を伺いました。

Q. どんな人が訪問診療を受けられるの？

A. 通院が困難な方で、外来通院や入院のかわりに、ご自宅での療養を希望される方。寝たきりや、寝たきりに近い方、また、退院後の自宅療養に入られる方など。



Q. 訪問診療を開始するにはどうしたらよいのでしょうか？

A. 診療所にお電話を頂きご家族とスタッフが面談します。(すでに担当のケアマネジャーがいる場合には、ケアマネジャーを通して依頼してもかまいません)



現在主治医がいれば、「訪問診療を受けたいので紹介状をお願いしますか」と相談してください。紹介状があればこれまでの治療経過もわかりますので、検査なども必要最低限で済ませることができます。診療について説明をし、できる事やできない事、料金など納得した上で、初診日を決め、訪問診療を開始します。今まで主治医がいなかった場合は、電話でその旨をお話ください。

私たちは、ご本人やご家族の「住み慣れた家で生活しながら治療を続けたい」「治療をしながらより良い生活を続けたい」という希望を看護師・ケアマネジャー等の医療・介護スタッフとチームでサポートしてまいります。



Topic

早めの気づき大切！ 『軽度認知障害』をご存知ですか？

軽度認知障害は認知症の一步手前の状態で、MCIとも呼ばれます。認知症にみられる物忘れのような記憶障害がみられますが、普段の生活には支障がない状態のことを言います。

MCIの状態を放っておくと認知症に進行してしまう可能性が高くなります。しかし、必ずしも認知症になるというわけではなく、早い段階から認知症治療薬の内服や対策をすることで症状が軽い状態を維持することができると言われています。しかし、症状が軽いうちから病院を受診する方は少ないのが現状です。

支援センターへ寄せられる相談の中には、「10年前から物忘れがみられていた」「以前から物忘れはあったが、どこへも病院へは行ったことがない」などの話を耳にします。

あれ？と思ったたら、まず相談を！

「どの病院がいいの？」「どのように本人へ受診の声かけをしたらいいの？」と戸惑いますよね。



同じ話を繰り返す、数分前のことを忘れてしまう、いつも探し物をしている、物やお金を盗られたと言う、同じ物を何度も買って来るなど、生活のあらゆる場面で認知症の症状はみられます。家族や友人、近所の方や勤務先の仲間などで、今までと様子が違うなと感じたことはありませんか。誰かが気づいたときが良い機会です。「大丈夫だろう」と思わずに、医療機関や高齢者支援センターへ早めの相談をお勧めします。不安な気持ちを抱えこまず、いつでもご相談ください。

水戸 TŌGE NO CHAYA 峠の茶屋

認知症ご本人やご家族と月1回集まり、みんなで料理やお出かけなどをして“わいわい”楽しんでいます。



皆さんお料理上手！
料理の知恵をいろいろ教えてもらってます！



講師さんと一緒に塗り絵やガーデニング♪

この日待ち遠しい！
みんなに会えることがとてもうれしい！



水戸 峠の茶屋

みんなが安心して暮らせる街をのぞきたい。そんな気持ちから、認知症ご本人やご家族同士で不安や悩みなどを話し合う場をつくりました。

場所 赤つきホール(もくせい)
住所 水戸市東原3-2-7
(水高スクエア内)
日時 第3火曜日
10:00~12:00

水戸中央高齢者支援センター ☎ 029-306-9582
水戸市東原3丁目2-11 8:30~17:15(月-金)