

# みっくす

Mitoshi Chuuou Koureisha Siencerter



## vol.14

「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。



PICK UP

## 認知症について知ろう!

今年も、「アルツハイマー月間」である9月に水戸市立中央図書館と共催で、認知症ご本人の思いなどを図書館内に展示しました。



展示をご覧になった方からのコメントを紹介します。  
**「認知症について知る機会はなかなかないので、とてもよい展示だと思いました。認知症になってもならなくても、楽しく明るく過ごすことができればと思います」**  
心に響く言葉をありがとうございます！



支援センターに多くの認知症の方の相談があるように、認知症は特別なものではなく、身近な誰にでもみられるものです。認知症に限らず、誰もが安心して生活できる地域をめざし、まずは認知症について知ることから始めましょう。



# 介護保険 利用を考えるとき ～みなさんにとって介護保険とは?～

『介護保険』があることは知っているも、申請するタイミングが分からないという声を聞くことがあります。中には「寝たきりにならないと使えない」、「入院した時に介護保険の認定を申請する」と思っている人もいます。

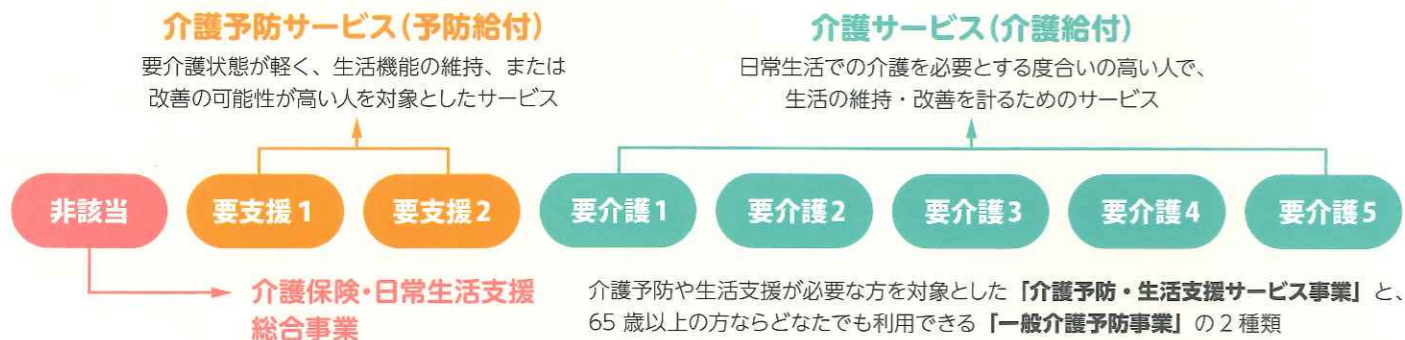
介護保険の認定には、

「要支援1・2」、「要介護1～5」と7段階あり、

「要支援」は、基本的には一人です。

つまり、介護保険は要介護になることを予防しようという目的で利用することもできます。相当具合が悪くなってからではなく、日常生活を営むのに支障がある状態であれば、早めに申請を考えてみましょう。もし「非該当」となっても、何らかの自治体サービスを利用できる可能性があります。分からないことは高齢者支援センター(地域包括支援センター)にご相談ください。

## ■介護保険の認定区分と利用できるサービス

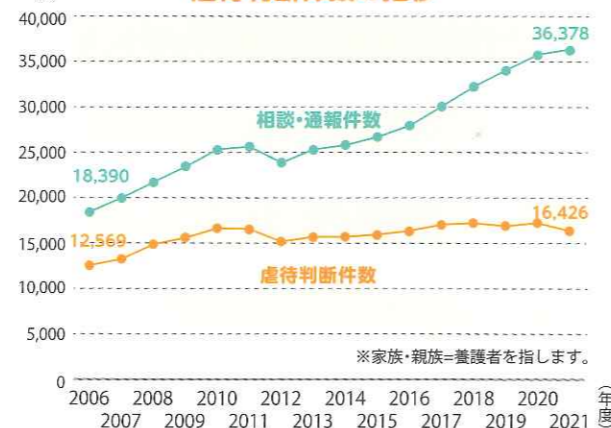


## 高齢者虐待は増えている!?

### 介護を抱え込まないで

高齢者虐待の相談・通報件数は15年前に比べ約2倍になっていると言われています。社会背景には、親一人子一人の「高齢ひとり親家庭」や、介護するもされるも高齢者である「老々介護家庭」が増加していることも挙げられます。他人からは夫婦ゲンカ・親子ゲンカのエスカレートに見えても、どちらかに認知症の症状などがありSOSできない場合や、介護者の気持ちに余裕が無いとき、ストレスが溜まったとき、お互い逃げ場がなくなったときが心配です。介護している方は、「困った」を言える人はいますか? 高齢者支援センターは地域にある相談窓口です。困った時はご連絡ください。

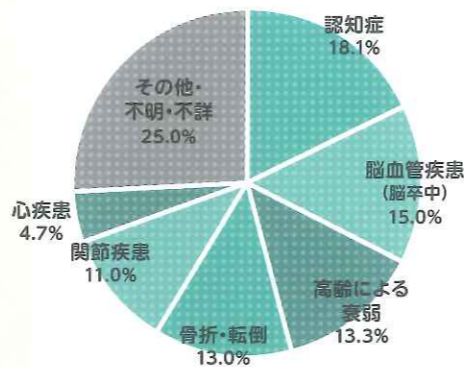
家族・親族<sup>※</sup>による高齢者虐待の相談・通報件数と虐待判断件数の推移



出典:「令和3年度「高齢者虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律」に基づく対応状況等に関する調査結果」より作成

### 介護が必要となった主な原因(参考)

令和3年版高齢社会白書の「介護が必要になった主な原因」について見ると、「認知症」が18.1%と最も多く、次いで「脳血管疾患(脳卒中)」15.0%、「高齢による衰弱」13.3%、「骨折・転倒」13.0%となっています。上記以外にも在宅生活での困りごと、介護や支援について心配なこと等がありましたら、高齢者支援センターにご相談ください。



出典:「令和3年版高齢社会白書」より作成

## Event Report

# 私たちは、こんな活動もしています!

Seminar

令和5年  
5.10 [水]

### 認知症サポーター養成講座

■主催 | 新荘地区高齢者連合 南天クラブ  
■会場 | 新荘市民センター



「認知症ってどんな症状があるの?」「物忘れを感じたらどうしたらよいの?」などのお話しをしました。支援センターへも認知症のご相談が多くあります。みんなで今のうちから認知症について正しく知ることが大切です。

Seminar

令和5年  
8.17 [木]

### 意思決定支援について

■会場 | あかつきホール(特別養護老人ホームもくせい)



認知症介護指導者の方を講師にお招きし、ご家族の看取りの体験談から、意思決定支援についてお話しいただきました。もしもの時、自分がどうしたいのかという思いを日頃の生活の中でいつでも話せる、伝えることができる場を作ること、そして、思いは変わるもので何度も何度も継続的に話していくことが大切ということを感じました。

Group work

令和5年  
6.15 [木]

### 特定事業所ケアマネ研修会

■会場 | あかつきホール(特別養護老人ホームもくせい)



保健所の方をお招きし、事例を通して、さまざまな課題を抱えたケースの支援をどのように進めたらよいのか、グループワークをしながら学びました。

Meeting

令和5年  
9.7 [木]

### みんなでつながり! チームアプローチ!!

■会場 | あかつきホール(特別養護老人ホームもくせい)



圏域の専門職の皆さんで話し合った「みくすネットワーク会議」で開催しました。今回は、薬剤師とケアマネジャーで連携しながら支援した実践事例の紹介などを行いました。

Seminar

令和5年  
6.22 [木]

### 家族介護教室 「介護保険について」

■会場 | クローバーダイニング(水高スクエア内)

家族介護教室は、「いつまでもお家で暮らしたい」をテーマに行っています。今回は介護保険の申請からサービス内容まで、主任ケアマネジャーに詳しく教えていただきました。1回の講座では時間が足りず、「もっと聞きたい」「今度は施設の違などについて知りたい」との声も! 何度も聞きたくなる介護保険のお話、再度企画していきます。

Meeting

奇数月開催

### 地域ケア個別会議

■会場 | あかつきホール(特別養護老人ホームもくせい)



医療や介護などの専門職、民生委員さんと個別のケース支援について検討し、支援の方向性を見出しました。

Consulting

随時開催

### みくすプチ講座

■会場 | あかつきホール(特別養護老人ホームもくせい)



「いきいき交流センターあじさい」や水戸京成百貨店の近くにある「地域食堂 5」にて、介護保険や福祉用具、高齢者の栄養、認知症についてなど、毎回テーマを代えてプチ講座やよろず相談会を行っています。

今月の目玉

もっと知りたい!  
「認知症」のこと

もっと知りたい!  
「認知症」のこと  
～いつまでも自分らしく暮らすためのお話～  
令和5年12月13日(水)  
14:00~15:30

内容  
- 講師 特別養護老人ホーム フォレストブイブイ  
認知症介護指導者 阿部 訓枝氏  
「認知症ご本人への寄り合い」  
- 講師 社会福祉法人 華陽福祉会  
認知症介護指導者 石橋 さつき氏  
「認知症ご本人の気持ち」

会場 あかつきホール  
(特別養護老人ホームもくせい内)

定員 先着30名 (お申込みは12/10までになります)

お申込・お問合わせはこちら  
水戸市中央高齢者支援センター  
水戸市東区2-2-11 ☎ 029-306-9582  
水戸市東区水高スクエア内をご利用下さい。 FAX 029-306-9583  
※FAXでお申込みの方は裏面をご利用ください。 Mail mito-chuou-sien@guitar.ocn.ne.jp





いま、地球規模の問題としてフードロス(食品ロス)が世界中で大きな注目を集めています。その課題解決に向けて、日本でも行政をはじめ、企業や個人が対策に取り組み始めています。その取り組みの1つが、「フードバンク」です。フードバンクの役割は「食べ物が余っている人と食べ物が足りなくて困っている人をつなぐ」こと。寄付などによって集めた食品を、地域の困っている方へ届ける、言わば「食糧の銀行」です。

### 「フードバンクは"個人"でも寄付できます！

フードバンクへの食品の寄付は、個人でも行うことができます。ご自宅で余った食品を**社会福祉協議会**に届けるか、各所に設置した「**きずなBOX**」という回収ボックスに入れていただきます。皆さんから寄付された食品は、種類別に分けられ、地域で開催されている「子ども食堂」や、生活困窮しているご家庭に寄付されます。本当に必要な人へ食べ物を届けることができるととても大切な仕組みだと思えます。

### 「きずなBOX」に寄付可能な食品

未開封で常温保管可能な食品で、賞味期限が**2カ月以上残っているもの**に限ります。

【例】缶詰、お米、レトルト食品、乾麺(うどん、そば、パスタ)など

詳しく知りたい方は、水戸市役所ごみ減量課(TEL.029-232-9114)までお問合せください。



### 「きずなBOX」設置場所

- 各市民センター
  - 茨城県労働福祉会館
  - 食と農のギャラリー-葵
  - 茨城新聞 みと・まち・情報館
  - 水戸京成百貨店
  - 茨城県看護協会
  - わんぱく・みと
  - アダストリアみとアリーナ
  - 水戸市いきいき交流センター
- あじさい 順不同・敬称略



## STAFF MESSAGE スタッフ メッセージ

中央高齢者支援センター  
主任ケアマネジャー 岩間 文男

この度、水戸市中央高齢者支援センターに入職しました岩間と申します。水戸市で生まれ、水戸市で育ち、こよなく水戸を愛するケアマネジャーが地域の中で自分らしい生活が送れるようにサポートさせていただきたいと思えます。どうぞよろしくお願い致します。

### 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

早くも2023年は、残り1ヶ月になりました。今年は少しずつコロナ前の生活スタイルに戻り、支援センターでは研修会や講演会などの行事を中止することなく開催できたことを嬉しく思います。ご協力いただいた皆さん、ありがとうございます。

今からの寒い時期はインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行してきます。基本となる手洗いは忘れずに、そしてウイルスに負けない体づくりをしていきましょう。

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)

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/>

