

みっくす



7月

Mitoshi Chuou Koureisha Siencenter

Vol.19

知っておこう
介護保険

「自分や家族は、まだまだ介護は先のこと」そう思っている、介護が必要になるタイミングは突然やってきます。そんなときには頼りになる介護サービスを利用しましょう。
介護サービスを利用するまでの流れについて紹介します。

介護サービスを利用するまでの流れ

「介護が必要かな？」と思ったら、まず、かかりつけの病院や介護保険課または各高齢者支援支援センターに相談してください。ご家族のみからの相談もお受けしています。相談後、介護サービスの利用を希望する場合は、介護保険課または各出張所に「要介護認定」の申請をします。

申請を受けて、市職員などが、申請者の自宅などを訪問し、心身の状態などを調査します。調査結果や、主治医による意見書などを審査し、要介護状態の程度(区分)が認定されます。

その後、ご本人の状態に応じた「ケアプラン」をケアマネジャーと一緒に作成し、介護サービスの利用が開始されます。

相談

要介護認定
申請調査・
審査要介護
認定ケアプラン
作成介護サービス
の利用令和6年度から「リエイブルメント」（自分らしい生活を取り戻すこと）を
目的とした介護予防教室（短期集中予防サービス）が始まりました。

リニューアルした介護予防教室は、「こんな生活を送りたい」を応援するオーダーメイドプログラムです。リハビリテーションの専門職との面談(ひとり20分程度)を中心とした、週1回2時間の教室に3ヶ月間(全12回)通います。自分でやりたいことにつなげるために、「自宅で、自分で」取り組むことを一緒に考える時間です。

<対象> 次の2つの要件を満たす方

- ① 要支援1・2または基本チェックリスト(生活機能の低下を発見するための25項目の質問)により、生活機能の低下が認められた方
- ② 元気な自分になり、自分らしい生活を取り戻したいと考えている方

介護予防教室を利用するまでの流れ

近所の高齢
者支援セン
ターに相談リハビリ専門職や
高齢者支援セン
ターの職員等が
自宅訪問介護予防教室
・週1回2時間程度
・3ヶ月(全12回)

卒業

ヤングケアラーについて知ろう



☆ヤングケアラーとは

家族の介護や家事を日常的に行っている子供やおおむね30才未満の若者のことをいいます。

☆家族の手伝いをすることは悪いこと？

家族のケアやお手伝いは、思いやりや責任感を育みます。一方で、重すぎる責任や作業など**過度な負担が続く**と、子どもの心身の健康、学習面の遅れ、進学や就労への影響が出てくる場合があります。

家族の期待に応えようとして自分の希望を言えなかったり、ケアが長引くことで自立が遅くなったりできなかったりすることもあります。ケアに伴う責任が加わり、自分にとって必要なことや大切なことが制限されたり後回しになってしまいます。

☆なぜ気づかれないのか？

子ども(若者)は自分の家庭に対し客観的視点を持ちにくく**自分からサポートを求めることが難しい**。家庭のことを知られたくない、大切な家族のために自分がケアしたいという思いがあります。**ケアすることを否定される＝自分がしてきたことを否定される**と思ってしまいます。

😞 気づかれにくい理由 😞

- ・家族のことは家族でしないといけなく、思っている。
- ・子ども自身もケア負担に気づきにくく、声に出しにくい。
- ・ケアしている子どもの悩みを聞いてくれる人や場がない。
- ・子どもがケアをしていると大人は思っていない。
- ・大人ケアラーの陰に隠れてしまう。
- ・障がいや病気を持った家族のことを隠している。

☆ケアを受けている家族を悪く言わないで

家族も時間的、精神的に余裕がなく、子ども本人と話しをする機会が少ない場合があります。子ども(若者)は孤独を感じやすいのです。

本人や家族が今の状況をどう思っているか、支援が必要だと考えているか、意思や希望を確認し意思を尊重します。本人がケアを止めたいと思っていない場合、想いを知り、寄り添い、見守る姿勢だけでも、本人や家族の精神的な負担の軽減につながります。本人や家族を責めることなく、想いやプライドを尊重する姿勢が重要なのです。

すぐに生活状況を話してくれなくても信頼できる関係性が築ければ、意思確認ができるようになる可能性があります。ヤングケアラーの置かれている状況が様々な課題が絡み合っている場合には、関係機関の連携が必要になります。

相談窓口:水戸市子育て支援課(代表番号 029-224-1111)

活動報告

映画上映会

Mitoshi Chuou Koureisha Siencenter vol.19

「お終活 熟春！人生百年時代の過ごし方」

～令和7年3月25日(火) あかつきホールにて～

人生百年時代と言われる今、人生整理に動き出した家族のヒューマンコメディ。熟年夫婦の派手な喧嘩やコミカルなやりとり、会場のみなさんも、時にうなずき、笑い、ホロリと涙が流れ・・・心がじんわりと温くなる映画会でした。

映画を観て下さった方を対象に アンケートを実施しました！(回答者:62人)

★終活にどんなイメージをお持ちですか？(複数回答)

1位 残りの人生をいきいきと暮らすための準備(52人)

2位 亡くなった時のための準備(葬式や墓など)(41人)

3位 わからない

4位 口に出しにくい。できれば避けたい・・・など

←多くの方が終活を前向きに捉えている一方で、まだまだ口に出しにくいという思いもあることがわかりました。

★エンディングノートを持っていますか？

持っている
(43.5%)

持っていない
(56.5%)

★エンディングノートを書いていますか？

書いている又は
書きたいと思っている(33.3%)

書いていない
(66.7%)

★家族で、老後や相続などを話し合ったことはありますか？

ある
(54.1%)

ない
(45.9%)

★参加したみなさんの感想、ご意見

- ・まだ先の事だと思っていましたが、これから自分はどのように過ごすか考えさせられました。
- ・まだ終活のことを考えたことはなかったので、参考になりました。
- ・エンディングノートをよく読んでみます。
- ・これからの人生、楽しく過ごしたい。…等々

✿人生百年時代✿

あなたが大切にしていることは何か、あなたが望むことは何か、考えたり、大切な人と話し合ってみませんか



こんな活動もありました

5/15

圏域内居宅介護支援事業所 合同研修会・ケアマネ交流会
「居宅介護支援事業所におけるケアマネジャーの業務について」ケアレジデンス百合が丘居宅伊藤正様からの講義の後に、グループに分かれて意見交換を行いました。



6/11

在宅医療・介護のお話会
「お薬の正しい使い方」
日本調剤水戸中央薬局の薬剤師である秋山一友様に、クイズを交えながらお薬の正しい使い方についてお話いただきました。



6/11

新荘南天クラブティーサロン
「防災について」
講師に、水戸市危機管理課浅野裕亮様・江畑有人様、水戸市社会福祉協議会倉田和也様をお招きしました。防災備品や能登半島地震の状況など聞きながら、日頃の心構えなどを話し合いました。



★ ほっとプレイス ★ ～地域の事業所、施設などを紹介します～

ケアプランセンターたくみ

水戸市大工町3-1-29
TEL029-297-9995



令和7年3月より大工町へ事務所を構え3名体制にて居宅介護支援事業を運営しております。

高齢者や障害のある方が慣れた自宅で安心して生活を継続できるよう介護サービスの調整やサポートを行います。

お気軽にご相談下さい。



居宅介護支援センターまるまる

水戸市松が丘1-4-50パインヒルズ101
TEL029-239-5490



令和7年3月に、高齢者世帯の困りごとに、まるまる相談にのれる事業所でありたいと願って開設いたしました。解決の為に連携できる機関や事業所と協力し、可能な限り自立した生活が出来るよう一緒に考えて参ります。また、当社は茨城県指定第11号の住宅確保要配慮者居住支援法人として住まい探しの支援を行っています。

ご相談はお気軽に。
ぜひ、ホームページをご覧ください。



訪問看護ステーションもも

水戸市松本町15-7
飯村不動産第六ビル103
TEL090-4729-3320



令和7年4月に訪問看護ステーションももを開業しました。私達の訪問看護サービスは、24時間365日、専門スタッフがご自宅まで伺いケアを提供します。急な体調変化や夜間の不安な時にも、いつでもご相談いただけます。

看護師による医療ケアはもちろん、理学療法士による個別リハビリもご提供しています。お気軽にご相談下さい。



今後の活動予定(7月～10月)

7/17(木)16:30-18:30

映画上映「江里はみんなと生きていく」

場所:水戸メディカルカレッジ

主催:ケアマネ協会水戸地区 ※事前申込不要

8/21(木)10:00-11:30

「認知症について～支えるご家族の思い～」

場所:特養もくせい内あかつきホール

10/8(水) 10:00-11:30

在宅医療・介護のお話し会

場所:常磐市民センター

薬剤師さんにきいてみよう！

皆さんはお薬手帳を持っていますか？最近では電子お薬手帳が普及したり、マイナンバーカードを使ってお薬情報を確認したりするなど、いろいろと変化がありますよね。

今回はこれまでの紙のお薬手帳に焦点を絞って、使い方のポイントをおさらいしようと思います。

Point1

お薬手帳はできるだけ一冊にまとめる

薬局では皆さんからお預かりしたお薬手帳の情報を元に、飲み合わせの確認をしています。

医療機関ごとにお薬手帳を分けて管理されている方もいらっしゃると思いますが、できるだけ一冊にまとめて頂いたほうが内容を確認しやすく、安全性が高くなると思われます。

Point2

副作用が起きたらお薬手帳に記録しておく

万が一、お薬を服用して副作用が起きてしまった場合は、どの薬を服用して、どのような副作用が起きたのかを記録しておきましょう。

お薬手帳の1ページ目には、副作用歴を記載する欄を設けていることが多いので、そちらも活用しましょう。

Point3

医師や薬剤師に伝えたいことをお薬手帳に書き込む

薬局でお薬手帳にシールを貼ってもらって終わりにしていませんか？

ちょっとした体調変化に関する質問や、お薬に関する質問など、医師や薬剤師に伝えたいことがあれば、遠慮なくお薬手帳に書き込んでください！

お話をいただいたのは…

株式会社なの花東日本
なの花薬局水戸駅前店
薬剤師 須藤 寛 様



水戸の足跡 ～水戸一中、二中エリアの歴史等を紹介するシリーズ～ 其の四

【水戸の上市と下市】

水戸は古くから『上市（うわいち）に橋なし、下市（しもいち）に坂なし』といわれる。馬の背台地の上市は坂が多く、下市は橋が多いという意。

<水戸一中、二中エリアの代表的な坂>

- 金魚坂（天王町から元山町）：大正10年、ここに鯉金魚の養殖場が出来たことに由来。
- 太郎坂（金町）：江戸時代、この坂上にあった番小屋主番太郎の名称からついたものといわれる。
- 大坂（北見町）：水戸二高北隅の信号から根本町へ降りる坂道。昭和41年に改称された梅香の大坂町の語源になった坂。
- 銀杏坂（三の丸）：北側の大銀杏が名前の由来だが、もともとは京成ホテルに向かう上り坂を銀杏坂とした。
- 伝燈坂（三の丸）：弘道館公園から水府橋へ下る坂。北三の丸に伝燈山和光院があったことに由来。曲がり方がエビに似ているため、海老坂ともいわれる。



お気軽にご相談ください ～地域の総合相談窓口～

水戸市中央高齢者支援センターは、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ご相談ください。

水戸市中央高齢者支援センター【一中・二中学区担当】

Tel 029-306-9582 Fax 029-306-9583

〒310-0035 水戸市東原3-2-11(セブンイレブン並び)

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

水戸市中央高齢者支援センター



「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。



MITOSHICHUOU