

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 Chuuou Koureisha Siencenter

特集1

運転免許について 考えよう！



特集2

水戸市の在宅医療の「今」を聞く

特集3 水戸市消費生活センターに聞く！今最も多い悪質商法はレスキューサービス!?

Event Report | 地域いきいきコミュニティトーク・水戸 峠の茶屋・その他活動報告

「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.11

特集1

運転免許について考えよう!

運転免許の実情は?

支援センターに次のようなご相談が寄せられています。
運転免許について皆さんはどのようにお考えでしょうか。

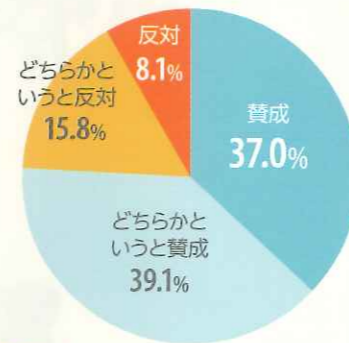
- 「免許を返納したいけど、その後の買い物と病院をどうしよう…」
- 「運転をやめさせたいけど… 家族も毎回送迎できないし…」
- 「妻の送り迎えもしているから、俺が運転しないと困っちゃうんだよ…」
- 「母は友だちも車に乗せて出かけているみたいで、何かあったらどうしよう…」
- 「父は「運転は能力の問題だから、俺は慣れてる道しかやらないから大丈夫」と言うのですが…」

運転免許の意識は?

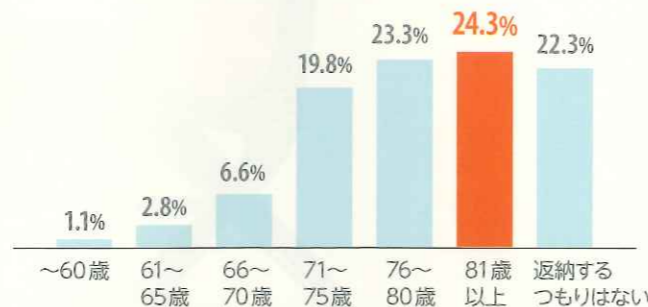
22.3%の方が「返納するつもりはない」

2022年5月から、高齢者ドライバーの事故対策が盛り込まれた改正道路交通法が施行されます。「運転免許証の返納義務化」についても議論されており、高齢者の運転免許証についての意識調査をご紹介します。

Q 運転免許の返納義務化についてどう思いますか?

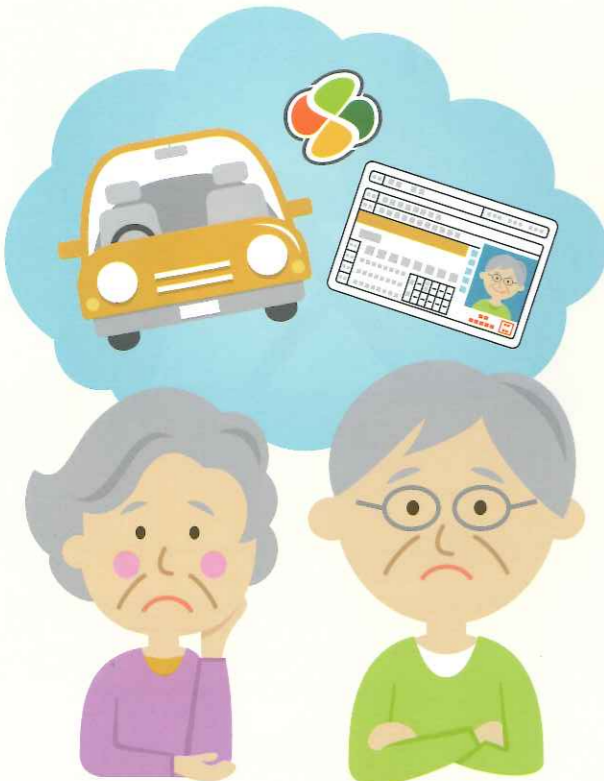


Q 何歳になったら運転免許を返納しようと思いますか?



引用元: 日本トレンドリサーチによる調査 (https://trend-research.jp/11899/)

運転免許証の返納義務化について、約4分の3の方が賛成。一方、「何歳になったら運転免許を返納しようと思いますか?」の問いについては、「81歳以上」と答えた方が最も多いのですが、22.3%の方は「返納するつもりはない」と答えています。「他に交通手段がない」「運転技能には個人差がある」等がその理由に挙げられています。



茨城県内の交通事故発生状況 / 全体の約40%が高齢者事故

令和3年における茨城県内の人身交通事故のうち、高齢者の関係する交通事故の割合は、37.9%でした。

令和3年 茨城県内の交通事故発生状況
(令和3年12月末時点)

発生件数	5,929 (16.24)
死亡事故件数	79 (0.22)
死者数	80 (0.22)
負傷者数	7,243 (19.84)

()内は1日平均の発生

高齢者の関係した交通事故発生状況
(「高齢者」は65歳以上)

発生件数	2,247 (37.9%)
死者数	46 (57.5%)
負傷者数	1,171 (16.2%)

()内は全事故に占める割合
※発生件数は高齢者が当事者(同乗者等を含む)となった事故件数
※死者数、負傷者数は高齢者本人の被害

死傷者の
47.3%がドライバー!
同乗者も14.4%

高齢者の状態別死傷者数

	死傷者数				うち死者数			
	65~74歳	75歳以上	合計	構成率(%)	65~74歳	75歳以上	合計	構成率(%)
四輪 運転同乗	405	171	576	47.3	1	7	8	17.4
	97	78	175	14.4	1	1	2	4.3
二輪	25	15	40	3.3	0	1	1	2.2
自転車	75	99	174	14.3	0	4	4	8.7
歩行者 横断その他	67	103	170	14.0	4	15	19	41.3
	29	52	81	6.7	4	8	12	26.1
その他		1	1	0.1				
合計 構成率	698 57.4%	519 42.6%	1,217 100%	100	10 21.7%	36 78.3%	46 100%	100

高齢者の死傷者の内訳をみると、高齢運転者の死傷者が47.3%と最も高く、次いで自動車の同乗者が14.4%となっています。一緒に乗っていた方でも事故に巻きこんでしまうことがわかります。

高齢者の交通事故が後を絶たない状況です。
今一度、自動車免許について検討してみませんか。

運転免許を返納したら…

安心と安全に備える方へ

1,000円タクシー国田・柳河号

柳河地区(上河内町、中河内町、柳河町、青柳町)にお住まいの方が、午前10時から午後4時まで利用できるタクシーです。柳河地区にお住まいの方は、「指定目的地」と柳河地区間を、片道最大1,000円で利用できます。

運転免許自主返納制度

高齢や病気等を理由に、自動車の運転をしない場合、自分の意思で有効期限の残っている運転免許を返納する制度です。返納した日から5年以内に運転経歴証明書を申請することができます。自主返納した高齢者に対し、協賛店からさまざまな特典サービスを受けることができます。

通院等支援サービス事業

ねたきりなどの高齢者等を対象として、リフト付きタクシーにより病院等への送迎を行うサービスです。初乗り30分以内の運賃の1割(車種により異なります。)で利用できます。1月あたり4枚として、年48枚まで(申請月により、発行枚数が変わります)。対象者: 満65歳以上で要介護3・4・5と認定された方で、住民税非課税世帯に属する方

自動車運転を続ける方に…

ワンランク上の安全運転を目指す方へ

安全運転サポート車(サポカー)限定免許 (2022年5月~)

自動ブレーキ、ペダル踏み間違い時加速抑制装置、車線逸脱警報、先進ライトの装備車への乗り換えも交通事故低減に有効です。
※現在の運転免許のままでもサポカーへの乗り換えは可能です。



特集2 水戸市の在宅医療の「今」を聞く

最期の時間をより良く、より長く保つため、
ご本人やご家族との対話を何より大切に。



医療法人社団友健会
水戸ホームクリニック院長

原 幹嗣 先生

PROFILE

埼玉県出身。過疎地域で育った経験から、地域医療にかかわることを目指し、金沢医科大学に進学。卒業後は、日本大学泌尿器科に勤務。在職中から、水戸ホームクリニックの診療にも携わり、2021年に院長に就任。

水戸ホームクリニック

〒310-0064 茨城県水戸市栄町1丁目10-10
TEL.029-239-3350
<https://mitohome-cl.jp>

大学を卒業後、東京都内の大学付属病院に在籍しているときから、縁あってこのクリニックで週に1～2回診療を行ってきまして、大変やりがいを感じる日々を送っています。

在宅医療の場合、患者さんの最期をどれだけよい時間にするか、どれだけ長く保てるかがキーとなります。その実現のために必要なことは、「対話」に尽きると私は思っています。患者さんやご家族との丁寧な対話こそが、ご本人が望む時間を長くつくることにつながると、私は確信しています。



当院には、看護師3名、事務職4名が在籍していますが、それぞれが役割を果たしながら、全員で治療に関することから、患者さんの背景や性格、好みなどの情報を共有しています。そういった情報をもとに対話を重ねられることが、当院のいちばんの強みだと思います。これからも、チームで一丸となり、患者さんの想いにできる限り沿う医療の実践を、目指していきたいと思っています。

水戸市内外で在宅医療(訪問診療)を専門に行う2つの診療所に、業務内容や在宅医療の現状、今後の展望などを伺いました。

無理なくできる正しい方法を伝えて、
地域の在宅褥瘡^{じよくそう}をゼロにしたい。



私は、皮膚・排泄ケア認定看護師として、2025年までにこの地域の在宅褥瘡をゼロにすることを目指し、「在宅褥瘡ケア ひたちなかメソッド」と名付けた取り組みを、県内の各地域に伺い行っています。

褥瘡というのは、いわゆる床ずれのことです。以前は2時間ごとに体位変換を、といわれましたが、今はその必要はありません。褥瘡は、まずつからないことが肝要です。利用者の状態に適応した体圧分散寝具を使い、その機能を生かすために綿ではなく伸縮するシーツを用いて、ベッドを上げ下げしたら、除圧を行います。高齢の方の皮膚は伸びてよれるため、それを元に戻すことが非常に大事なのです。



身動きせず数時間同じ姿勢でいれば褥瘡は発生します。ただ、正しい知識を持っていれば、つからないことも十分に可能。褥瘡の予防や治療について正しく知りたい方は、ひふはいせつケア相談所や月に一度の「在宅褥瘡創傷ケアを学びあう会」を実施していますので、ぜひ左記までご連絡ください。



ひふはいせつケア相談所
株式会社日立製作所ひたちなか総合病院 特定看護師/
皮膚・排泄ケア認定看護師

大山 瞳 さん

PROFILE

看護師歴 34年。ひたちなか総合病院所属。特定看護師／皮膚・排泄ケア認定看護師として全県下での訪問看護活動を展開。研修会は全国どこへでも。最新の褥瘡ケアについて知りたい方は、070-1052-3094 まで。

日立製作所ひたちなか総合病院

〒312-0057
茨城県ひたちなか市石川町20-1
<https://www.hitachi.co.jp/hospital/hitachinaka/>

今最も多い悪質商法は レスキューサービス!?

たとえば、こんなトラブルが増えています…

CASE 1 自宅のトイレに落とし物をしてしまい、詰まってしまった。ネットで探した県外の業者に来てもらった。高圧洗浄をして異物を流したと言われ、終了後に契約書を見ると、技術料、配管洗浄料、出張料など 420,000 円を請求された。高額な金額であったが、その場で払ってしまった。(65 歳・女性)

消費生活センターの対応は…

「全国管洗浄協会」に価格について問合せたが、「基準はない」との回答。センターから業者に、値段がわからないまま来てもらい作業終了後に金額を知らされているため、クーリングオフの適用を伝えましたが、一切応じない状況です。

CASE 2 自宅に「排水管洗浄 3,000 円～」と書いてあるチラシが届いた。地域名が入っていたので市役所と思い、急いで電話をした。訪ねてきた人から「自宅を見せてください」と言われ、家の中を見せた。そこで、排水管洗浄 82,000 円の見積書を見せられ、サインをしてしまった。配管清掃の作業をしていったが、高額なので支払うことができない。(85 歳・女性)

消費生活センターの対応は…

まず、市役所から職員が点検に行くことはないということを伝えました。契約書にクーリングオフの記載があり、書き方と発信方法を助言し、契約解除となりました。

被害にあわないための アドバイス

- ▶ ネットの広告や電話で慌てて業者を呼びがちですが、冷静に複数の業者から見積もりをとり、作業内容や料金を確認して依頼しましょう。
- ▶ 暮らしの中で困ったときに相談できる事業者を決めておきましょう。
- ▶ こちらから業者を呼んで依頼しても現場で新たな契約を勧められた場合はクーリングオフが適用となります。
- ▶ 上下水道のトラブル、契約トラブルは以下にご相談ください。
◎水戸市給水課 TEL.029-231-4112 ◎水戸市下水道管理課 TEL.029-232-9221
◎水戸市消費生活センター TEL.029-226-4194

CHECK! | こんな人が「ねらわれます度」 チェック

水戸市消費生活センターに
年間で寄せられる相談のうち、
**65 歳以上の割合は
全体の約 30% です!**

以下の項目で「はい」の数が多い人ほど、悪質業者に狙われやすくなります。

- | | |
|-------------------------------|--|
| あなたは一人暮らしである。 | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ |
| 近くに息子や娘がいなくて寂しいと思っている。 | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ |
| 親しく相談できる家族や友人がいない。 | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ |
| 相手に悪いと思い、つい話を聞いたり、勧められると断れない。 | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ |
| 老後の資金に不安がある。 | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ |
| 健康に関する情報に敏感だ。 | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ |
| 神仏を信じているほうだ。 | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ |
| ニュースをあまり見ない。 | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ |
| 年金や保険などの事務手続きがわずらわしいと感じる。 | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ |
| 有名人や肩書がある人を信用してしまう。 | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ |

消費生活に関するトラブルのご相談はこちらまで

水戸市消費生活センター TEL.029-226-4194
消費者ホットライン 188 (最寄りの消費生活センターにつながります)

ご存知ですか? 地域いきいきコミュニティトーク

「地域いきいきコミュニティトーク」とは、地域住民が集まって、地域の良い点や問題点を話し合い、互いに顔の見える地域づくりを目指す取り組みです。活動の中心を担う水戸市社会福祉協議会生活支援コーディネーターの植村さんと同常磐支部長の後藤さんに話を伺いました。



今回、常磐地区で開催された「地域いきいきコミュニティトーク」は、H27～29年に開催された「みとの福祉を考える座談会」の後継事業で、各種団体の長に加え、公募により参加した住民5名も含めた25名ほどが、3回に渡り活発な話し合いを展開。テーマは、「私たちの常磐」から始まり、「常磐でこんなことがあったらいいな」、そして「わたしたちの常磐アクション」へ。空き家や畑を活用して場をつくり、地域の歴史や文化を継承したり、地域住民が持つ優れた技術・文化を披露・鑑賞したりする機会を創出するなどの、具体的なプランまでが話し合われました。

支部長の後藤さんは「自分たちが暮らす地域のことを自分たちの言葉で語るよい機会になりました」、生活支援コーディネーターの植村さんは、「参加された方を核にしてぜひ実現に向けた動きにつなげたい」と、開催の手応えを語ってくれました。



INFORMATION

地域のつながりを深め、孤立する方をなくすための活動に今後も積極的に参加していきます。

お問い合わせ：
◎水戸市中央高齢者センター
TEL.029-306-9582
◎水戸市社会福祉協議会
TEL.029-309-5001 まで。

地域での暮らしを互いに助け合うためのネットワークづくり

水戸 TŌGE NO CHAYA 峠の茶屋



認知症サポート会
福田人志さん

水戸の峠の茶屋は、福田さんから暖簾分けしていただきました！

「認知症になって、一步先を見ている私たちには、たくさんの言葉は要りません。必要な言葉と笑顔が少しあれば、それだけで私たちは苦しさや不安が癒され、元気でこれからも暮らしていけます。仲間の大きな温もりで心の距離がすぐに縮まります」



支援センターで毎月開催している「峠の茶屋」。認知症のご本人・ご家族が集うようになってから2年が過ぎようとしています。

国では2025年には5人に1人の方が認知症になると言われています。いつか自分自身が認知症になるかもしれません、また家族や友達、周りの方が認知症になるかもしれません。認知症ご本人の戸惑いや迷惑をかけるのではないかと心苦しい思いが、またそのご家族も同様な気持ちになるのはつらいものです。もし自分が認

みんなに忘れられるのが一番怖い。

忘れちゃうからと諦めるより、忘れても大丈夫なように工夫も大事にしている。

いつも探し物をしている。それを家族に悟られたくない。

家族が自分の病気を分かってくれない。なので、悪いことをしている気持ちになる。

自分は認知症だが普通と変わりないと思っても、周囲の人はチクチク痛い目線で自分を見ていると感じる。心が固まってしまいうことになることもある。



皆さんにお伝えしたい『認知症ご本人』の声

訪問診療が来てくれるようになってから家族も安心できるようになったみたい。家族だけで抱えるとイライラの捌け口がなくなっちゃうものね。

昔からの仲間は今でも変わらぬ付き合いをしている、みんなで集まると楽しい。

認知症になると、今まで以上に人とのつながりが大事だと思える。

たのしい時間を大切にしたい。

なるべく自分のことは自分でしたいと思っている。

認知症だとわかってから、自分の事を安心して話せる友人がいるのって大事だなと思った。

認知症だからと手をかけ過ぎるのは良くない。

楽しい雰囲気の中でご本人同士の話し合いがあります。

知症になったとして、その後どのような時間を過ごしたいか考えたことはありますか。認知症になっても自分の好きな場所で好きなことをして、仲間と明るく楽しく暮らしていきたい。そのためには、地域みんなの認知症への理解や地域のつながりがないと実現するには難しいところがあります。

今回は峠の茶屋のご本人の声を皆さんに聞いていただきたいと思います。もしかしら、皆さんの認知症へのイメージがわかるかもしれません。



支援センターの活動報告

今年度も、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、中止になる講座もありましたが、感染対策を徹底しながら、できる限りの講座や研修会を開催させていただきました。

お気軽にご参加
いただけます！



センター長 野口

R4.

1.8 水戸市社会福祉協議会
柳河支部

消費者トラブル対策講座

◎会場：柳河市民センター

水戸署生活安全課の方を講師としてお招きしました。消費者トラブルの種類や最近の傾向、また地域住民のネットワークで未然に防ぐことができた事例をご紹介いただきました。「消費者トラブル」について理解を深めることができ、消費者被害に遭わないためにはどうしたらよいかを皆で考えるよい機会となりました。



R3.

11.17 水

家族介護教室
「らくらく介護・
床ずれ予防講座」

◎会場：あかつきホール

地域の方々と専門職を対象に、皮膚・排泄ケア特定認定看護師さんから「床ずれはなぜできるのか」、「在宅での床ずれケア」についてお話していただきました。「体のずれを実感でき、わかりやすかった」、「もっと早く話を聞きたかった」との声が聞かれました。これからも家族介護教室では「いつまでもお家で暮らす」ためのさまざまな講座を開催していきます。



R3.

11.18 木

地域ケア個別会議

◎会場：あかつきホール

医師、薬剤師、ケアマネジャー、民生委員さん等の多職種間で一つの事例について要因や課題、対応策を見出していく研修会です。

多くの方に参加していただき、活発な意見交換がなされ実りある時間となりました。



R3.

12.27 月

認知症サポーター
養成講座

◎会場：あかつきホール

専門職を対象に講座を開催しました。日々、認知症の方と接している専門職の皆さんですが、改めて基礎知識を学び、気持ちに寄り添うことの大切さを共有することができました。



R3.

11.11 木

ケアマネ交流会

◎会場：あかつきホール

ケアマネジャーが集まり、業務の中で困っていることや疑問に思っていることを講師である主任ケアマネジャーからアドバイスをいただきました。

普段聞けないことをこの場で情報共有でき、心のモヤモヤも晴れて充実した時間となりました。



ウォーキング運動してますか?!

65歳以上の目標歩数は...

男性は
7000
歩



女性は
6000
歩

外に出かけるのも...大変。
そこで、外に出なくても家事でウォーキング運動!

実は ウォーキング運動は
家の中でも出来るんです!

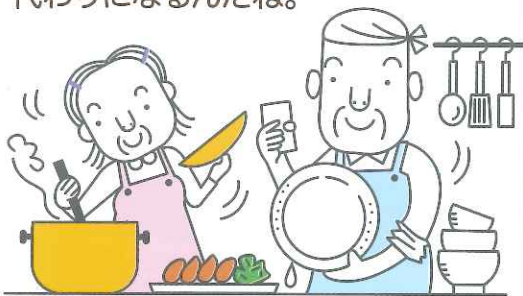


例えば 1000歩歩くことと



掃除機や洗濯干し
草取りを10分行うことは
1000歩歩く運動量と同じです。

普段の家事がウォーキング運動の
代わりになるんだね。



今の生活をひと工夫して
からだもこころもリフレッシュ!!



こんなことで困ったら



介護保険を
申請するには
どうしたらいい

離れて住んでいる
一人暮らしの親が
物忘れも出てきて心配

介護保険で
どんなサービス
を受けられるの?

近所の高齢者が
虐待を受けて
いるかも

ひとり暮らしで
困ってしまって...
とても不安

家族の介護の
ことで相談したい

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

令和3年度は、まだまだコロナの終息は見られず、
全国の感染状況の報道や3回目のワクチン接種の開始など、
コロナに関する話題が絶えず、現状が改善
されないことに不安や苛立ちを感じていたように思います。
そんな中、2月から北京オリンピック・パラリンピックが開催され、
活躍する選手たちの笑顔、涙に感動と勇気を貰えました。久々に
コロナ禍を忘れ、心が熱く、刺激ある時間を過ごす事が
できました。今の窮屈な世の中から早く解放されることを願うばかり
です。

さて、広報誌「みっくす」は今回で11回目の発行となります。
日頃より、皆様には掲載にご協力いただきありがとうございます。
今日から4月となり、令和4年度がスタートします。支援
センターでは、これからも様々なことに取り組んでいきますので、
今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

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)

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/>

