水戸市中央高齢者支援センター　2026年

みっくす　3月

Mitoshi Chuuou Koureisha Siencenter　Vol.21

水戸市中央高齢者支援センター　は

水戸市中央**地域包括**支援センター　に

名称が変わります！

平成27年4月より地域の相談窓口として開設しました「**水戸市中央高齢者支援センター**」が、令和8年4月より「**水戸市中央地域包括支援センター**」に名称が変わります。地域包括支援センターとは、ひとことで言うと、高齢者と家族の「困った」をまとめて相談できる窓口です。そう！**今までと業務はかわらない**のです。

この10年、地域のみなさまから相談しやすい場所だねと、思っていただけるよう頑張ってきました。たくさんの学びの場にも参加させていただき、私たちは大きく成長できました。

これからも、地域のみなさまと一緒に歩んでいけたらと思っています。

どうぞよろしくお願いします。

これからもよろしくおねがいいたします。

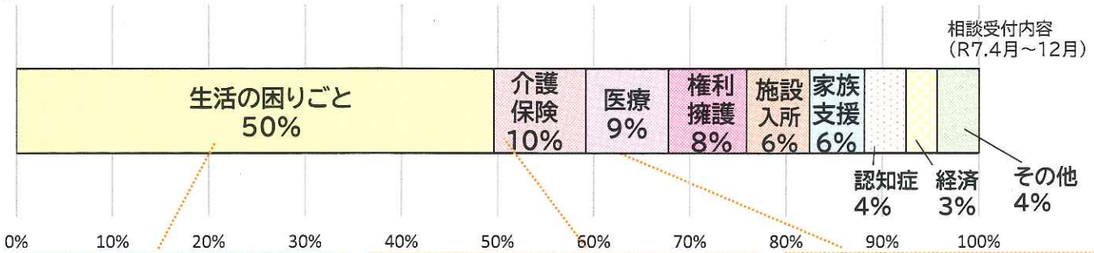
スタッフ一同

特集1

支援センターではどんな相談ができるの？

令和7年度に

中央高齢者支援センターへ寄せられたご相談は？



1位　生活の困りごと

更にこの内訳をみると、「ひとり暮らし、高齢者のみの世帯」に関するご相談が約3割を占めています。
「お掃除が大変になってきた」「階段に手すりを取り付けたい」等々、日常生活に関するご相談は様々です。

2位　介護保険関連

「介護認定の申請をしたい」「介護保険ってどんな制度？」「ケアマネジャーを紹介してほしい」等。支援センターでは要介護認定の申請代行や、ケアマネジャーさんのご紹介をしています。

3位　医療について

「最近食欲がなく、動けなくなっている」「病院に連れていくことができず困っている」等。医療機関からご連絡をいただくこともあります。

その他寄せられた相談

4位　権利擁護

「近所に心配な人がいる」「郵便物が溜まっている」「消費者トラブルにまきこまれてしまった」等。その方の状況に合わせて、関係機関や権利を守るための制度へおつなぎします。

5位　施設入所について

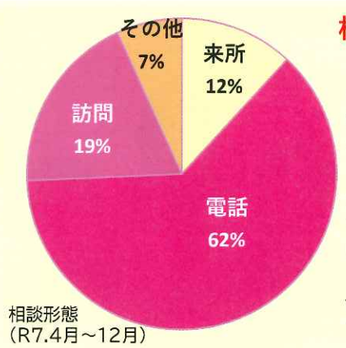
最近では、ご本人から直接ご相談をいただくことも増えています。

5位　家族支援について

「介護の方法を知りたい」「仕事と介護の両立が大変」「介護負担が大きい」等。

ご家族の負担はご本人の生活にも直結します。ご家族は、支援者であると同時にひとりの当事者でもあります。ご本人への支援は勿論のこと、ご家族全体が安心して生活するにはどうすればよいか、一緒に考えていきます。

他、認知症に関するご相談や経済面に関するご相談、「要介護にならないよう筋力を維持したい」という介護予防に関するご相談もいただきました。



相談の方法は？

初めてご相談をいただくのは電話が多いため、電話での相談が約6割となっています。

自宅に訪問させていただき、お顔の見えるなかでお話を聴かせていただいています。

メールでご連絡をとらせていただくことも可能です。

相談の傾向

ひとつのご相談にいくつも困りごとが隠れている！

一見するとひとつの悩み・相談に見えますが、よく見ると、中にはいくつもの問題が重なっていることがあります。

高齢者とは限らないご相談も受けています

支援センターは**高齢者の方のための相談窓口**として知られていますが、実はそれだけではありません。

ご相談の内容によっては、
・ご家族のこと　・生活の中で困っていること
・高齢者に限らない悩みごと
…等もお聞きしています。

支援センターでは、**どんな相談もまず受け止める**ことを大切にしています。

すべてをセンターだけで解決するわけではありません。内容に応じて、「医療」「福祉」「専門機関」「地域の資源」　…等、**その相談に一番合った「機関」や「社会資源」へ、おつなぎします。**

特集2

本人らしい人生の選択に

知っておきたい！事例で学ぶ

～ACPと意思決定支援～

2月12日　あかつきホールにて

ACP(Advance Care Planning)とは、**「もしものため」だけでなく、これからの人生を自分らしく生きるための話し合い**です。

住吉クリニック病院院長 矢萩浩一先生を講師にお招きしました。

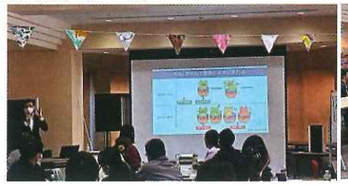
医療・ケアが必要な患者さんが増えており、特に高齢者支援ではACPを行い希望を明確にすることがたいせつであることなど、事例やグラフなどからわかりやすくお話をいただきました。

訪問看護師とケアマネジャーの立場から、意思決定支援について事例を通して発表していただきました。

誰がどの場面で話すかが大事であることや、ご家族の気持ちを理解することでチームとしての一体感が生まれたことなどのお話が印象的でした。

住吉クリニック病院
院長　矢萩　浩一先生

お話いただいたツクイ水戸のみなさん



グループワーク後の発表では、「“死”は、昔は身近だった」「話すタイミングが難しい」「頭でわかっていても、心の揺らぎはある」「本人の意思に寄り添えるようチームワークが大切」「医師の意見に従う時代から自分で選べる時代になってきた」「ポジティブに捉えられるといいと思う」などの意見が挙がりました。

活動報告（R7.11月～R8.2月）

地域のみなさんや医療・福祉専門職の方々と、こんな活動をしました。

11/10　三の丸寿大学「施設のこと」

各施設の種類や特徴と、介護保険についての話を聞きました

1/15　地域ケア個別会議

課題解決に向けて多職種で事例検討をしました

新荘南天クラブティーサロン

11/12　水戸市内3か所の施設見学をしました

1/12　新年会でストラックアウトを楽しみました

11/13　みっくすネットワークセミナー「高齢者虐待について」

養護者による虐待が疑われる時の相談から対応について話し合いました

2/10　常磐地区民児協勉強会「地域包括支援センターの役割」

支援センターの役割についての話や、事例を通してのグループワークをしました

Coming Soon！

好評につきシリーズ第2作！

お終活 再春！人生ラプソディ

～映画会～

3/12　9:30開演

あかつきホールにて

定員100名程度

事前にお申込下さい

定員になり次第受付終了となります

看護師さんにきいてみよう！

訪問看護を活用しましょう！

訪問看護は、訪問看護ステーションから看護師が定期的に自宅や施設へ訪問し、高齢者の方や持病のある方が自宅で安心して生活するためのサービスです。

水戸市内には約40か所の訪問看護ステーションがあり、ステーションごと得意な分野があったりとさまざまな特徴があります。

訪問看護の対象者は？

訪問看護を受けたいと希望する方、必要とする方すべての人が対象になります。

疾病や障がいがあり居宅で療養される方で利用する場合は主治医が訪問看護を必要と認め、主治医から訪問看護のへの指示書が必要となります。

小児から高齢者まで年齢を問わず、医療保険、介護保険どちらも使用可です。

訪問看護で支援できること

- 健康管理、服薬管理、生活支援、リハビリ
- 24時間365日の緊急時の電話相談、自宅訪問
- 高齢者やがん末期の方のターミナルケア
- 在宅酸素や尿の管の管理、ストーマなどの医療処置、管理
- 主治医、ケアマネジャー、他のサービス事業所との連絡調整

利用を希望される方は、担当ケアマネジャー、お住まいの地域包括支援センター（高齢者支援センター）、受診先の医師、ソーシャルワーカー等にご相談ください。

お話をいただいたのは・・・

公益社団法人茨城県看護協会
訪問看護ステーション　絆
管理者　伊藤　章子　氏

★ ほっとプレイス ★　～地域の事業所、施設などを紹介します～

はっするカフェ

毎月、『シニア向けの運動』と『ミニ講座』を軸に、楽しく参加できるコミュニティを目指して活動しております。

又、介護の専門職が運営しており、認知症カフェとして地域の認知症バリアフリー啓発活動にも取り組んでいます。

最後の唱和は元気良く「はっする～！」

日時：毎月第1木曜日　10:00～11:30
場所：あかつきホール
　　特別養護老人ホームもくせい（スイコウスクエア内）
　　TEL029-303-7373　担当：佐藤
参加費：100円（お茶菓子代）

今日は何の日？

3月11日

3月11日は「いのちの日」

「いのちの日」は、命の尊さを見つめ直し、心の健康や防災への意識を高めるために設けられた記念日です。

「いのちの日」は年2回あります。3月11日は東日本大震災の記憶を未来へつなぎ防災を考える日として、12月1日は自殺予防と心のケアを広める日として、どちらも「命を守る」という願いのこめられた大切な日です。

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）
✉mito-chuuou-sien@guitar.ocn.ne.jp

MITOSHICHUUOU

「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。