人は年を重ねるごとに魅力的になる。　【発行部数50,000部】1月・3月・5月・7月・9月・11月に無料配布　ご自由にお持ちください

シニア ふるさと通信 5-6 2023

次回の発行は令和5年7月1日です

土浦・つくば・牛久版　第72号

土浦市特集（令和5年度 保健・福祉事業）―― 2、3
牛久市特集（令和5年度 保健・福祉事業）―― 4、5
つくば市特集（令和5年度 保健・福祉事業）― 6、7
健康医療ナビ「慢性硬膜下血腫」―― 8
株式会社チャンス創立30周年記念特集 ―― 9
交通安全特集「自転車運転の交通ルール」―― 10
暮らしの110番 ―― 10
住まいの基礎知識 ―― 11
Dr.田中の健康コラム、足のトラブル解決法 ― 12
ピアノde悩活、元気な庭づくり、聞こえナビ ― 13
わが街だより、元気ごはん ―― 14
読者の投稿コーナー、読者プレゼント ―― 15
高齢者ケアに重要な役割「訪問診療」―― 16

発行元／株式会社ふるさと通信社　〒300-0873 土浦市荒川沖5-44-101　TEL 029-886-9790　FAX 029-886-9791　E-mail info@s-furusato.com　HP https://www.s-furusato.com

年間購読募集中　年間1000円（送料）でご自宅に郵送いたします。詳しくは左記まで。



黒文字平にて／筑波山の双耳峰が美しい

心も！身体も！

森林浴で気分爽快

雪入山ハイキングコース（かすみがうら市雪入地区）

雪入山周辺には、豊かな自然に触れ合えるハイキングコースが多数整備され初心者でも登りやすく、手軽に楽しみたい人にもおすすめ。距離が長めの「雪入しぜんの道1　～雪入山コース～」（所要時間約3時間30分）は、いばらき森林浴の道100選にも選ばれている。



雪入ふれあいの里公園駐車場



拾光寺観音



木漏れ日がさす林道



コース最高地点

剣ヶ峰（標高360m）から見える景色



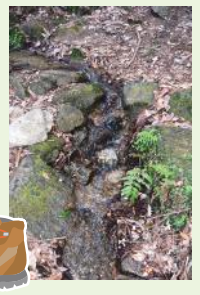


雪入山（標高345m）山頂



水の音に癒されて

沢沿いを歩く



起点となる雪入ふれあいの里公園でハイキングコースのマップを入手して出発。今回は数あるコースの中でも、雪入山を周遊しながら金命水コースを歩く。登山口▼拾光寺観音▼剣ヶ峰（広場）▼雪入山▼黒文字平▼浅間山▼銀命水▼金命水▼七曲を経由し、同公園へと戻る。

登山口から5分ほどで拾光寺観音（石造の十一面観音菩薩像）があり、さらに林道を進むと車道に合流してしばらく歩く。分岐から山道へ入り、「眺望コース」「直登コース」の2コースから眺望コースを選択。ところどころで景観ポイントを見つけながら進む。山頂間近となる急登を登り切ると、コース最高地点「剣ヶ峰」に到着した。ベンチやテーブルも設置され、休憩できる広場となっている。眺望も良く、眼下には関東平野が広がる。

なだらかな尾根道を歩く「雪入山」を通過し、あきば峠でいったん車道に出るが、ここは横断して向かいの山道へと入り「黒文字平」へ。筑波山の双耳峰が望める見事なビューポイント。ベンチもあるので雄大な景色を見ながらしばし休憩を。

浅間山手前では、急登な参道が山頂まで続く。「浅間山」には祠があり、その奥には電波塔がある。浅間山から引き返し、ひたすら下り「銀命水」「金命水」コースへ。七曲の分岐までは、心地よく響く水音に癒されながら沢沿いを歩く。七曲から終点の同公園までは車道を歩いて到着。

鳥のさえずりや木々の葉音が聞こえると、思わず見上げてしまう自然豊かな雪入山、季節ごとに訪れてみたい。

『我が家』のように変わることのない生涯にわたる安心を提供します
多くの人に支えられ、30年
介護付有料老人ホーム
かがやきの郷
土浦市街を一望に見渡せる高台に位置し、天気が良い日は各部屋から 富士山が望めます。
健康な方から介護の必要な方まで入居できます
一般居室（Bタイプ）※一例
※家具は備え付けではございません
最上階の多目的ホールラウンジ
土浦全国花火競技大会
感染症対策のため、ご見学は予約制となります。ご協力をお願い致します
（公社）全国有料老人ホーム協会会員
株式会社 サンライズヴィラ土浦
オヤコナヤミナシ 0120-085-787
土浦市常名2212　☎029-823-8808（代）　かがやきの郷　検索

お届けします。あんしん、おいしいお水。
アクアクララはここが便利です
ボトルを自宅までお届け！ スーパーで重いお水を買わなくても大丈夫。
電気ポットや湯沸かしが不要！ 5～12℃の冷水と80～90℃の温水が利用できます。
ペットボトルのゴミを減らせる！ ボトルは回収いたします。
新規お申し込み特典 初回 サンキューセット 999円でスタート!
特典1 設置月のあんしんサポート料 無料 ・専門スタッフ対応 ・設置サービス ・メンテナンス ・故障対応
＋
特典2 レギュラーボトル（12ℓ）2本
最大5,325円おトク
子育てに大活躍！ お試しセット内容
●ウォーターサーバー アクアスリム または アクアスリムS
●ウォーターボトル 12ℓ×5本
通常10,860円（税込・宅配料込）が 最大3カ月 2,700円
お試しセット対象者 妊婦の方、6歳以下の未就学のお子様がいる家庭
新規入会・のりかえキャンペーン!
Amazonギフトカード5,000円分（他社からのりかえは＋5,000円分）
ミルク工房もりや 飲むヨーグルトセット 20本入り（150ml）（3,000円相当） プレゼント!
株式会社 アクアクララ筑波山
0120-922-384
受付時間／9:00～17:00（定休日:土・日・祝）
Aqua Clara

「夢のある、元気のある土浦」の実現へ

令和5年度

土浦市特集（保健・福祉）



安藤 真理子 市長

この3年の間にコロナ禍という未曽有の危機に直面しましたが、互いを思いやり、一致団結して立ち向かったことで、ウィズコロナへと困難から脱却しつつあります。このような中、本市では、人口が増加に転じるなど、明るい兆しが見え始めています。

令和5年度は、総合計画が2年目を迎える大事な年であり、土浦の輝ける未来への展望を切り開くための更なる飛躍の年となるよう、総合計画に位置付けた施策を具現化する様々な取り組みを加速させていきます。

特に、高齢福祉分野では、全国に先駆けて構築した土浦型地域包括ケアシステム「ふれあいネットワーク」を基に、各種施策を推進しております。さらに、この取り組みを活かしつつ、介護、障害、子ども、生活困窮の各分野の制度では対応しきれない複雑化・複合化した支援ニーズに、対象者の属性や各分野の枠組みを超えて、包括的に対応する「重層的支援体制整備事業」を開始し、多様で複雑な生活課題、制度の狭間にある課題に対して、積極的に対応してまいります。

また、認知症施策では、県内で初めて、認知症施策に重点的に取り組む姿勢や、目指す姿を「つちうら認知症バリアフリー宣言」として発信しました。

今後、認知症の人や家族の声や視点を重視しながら、市民・社会・行政が一体となって、認知症について理解し、備え、対応し、住み慣れた地域で暮らし続けていける「認知症バリアフリーシティつちうら」の実現を目指してまいります。

引き続き、高齢者が住み慣れた地域において孤立することなく、生きがいと誇りを持って、元気に安心して暮らし続けることができるよう、「夢のある、元気のある土浦」の実現に向け、全力で取り組んでまいります。

「出前講座」で市民の健康づくりを支援

土浦市では市内に居住・通勤・通学している、おおむね10人以上の団体・グループを対象に、専門職（保健師、管理栄養士、理学療法士、作業療法士など）が、高齢者クラブやサロンなどの集いの場に出向き、健康に関する講義や運動を指導する健康教室（出前講座）を実施している。講師派遣の費用は無料。

▽「おいしく楽しい食生活」＝調理実習と講話で、良い食生活のポイントを学ぶ（講話のみも可）。生活習慣病予防編、こどもの元気ごはん編、土浦市版食事バランスガイド編、低栄養予防編の4講座。所要時間は各60分～150分。

▽「健康講座」＝健康づくりに関する講話や健康体操指導、体力測定などを行う。生活習慣病予防編、たばこと健康編、運動編、おてがる筋力チェック編、認知症予防編の5講座。所要時間は30分～60分で、講座によって異なる。

申し込み、問い合わせ☎029・826・3471／土浦市健康増進課

「健康教室」ホームページ

高齢者の外出支援「のりあいタクシー土浦」

「のりあいタクシー土浦」は土浦市在住の65歳以上の人および、その介助者が会員登録し、移動手段として利用できる送迎サービス。利用料金は片道600円（神立・新治地区⇔荒川沖地区間は片道1200円）。利用時は電話で予約し、自宅または指定場所から市内の目的地（買い物、通院、日常生活における外出など）まで、一定料金で利用できる。



年会費1万5000円のうち、市が1万3000円を助成する（自己負担は2000円）。平成27年6月以降に運転免許を返納した人は、1回のみ年会費が全額助成される。

入会希望者は指定の申請書に必要事項を記入の上、市高齢福祉課で助成券の申請手続きを行う。申請書は市高齢福祉課、各支所・出張所、各地区公民館で配布しているほか、同市ホームページからもダウンロードできる。

▽運行・料金に関する問い合わせ☎029・835・2266／のりあいタクシー土浦

▽年会費助成に関する問い合わせ☎029・826・1111／土浦市高齢福祉課

土浦市の主な高齢者福祉サービス事業

一般介護予防事業

フレイル予防啓発講座
筋力低下や低栄養、閉じこもりなどにより、心や体の機能が低下しやすくなった状態"フレイル"を予防するための運動講座。

シルバーリハビリ体操教室
県が推奨する「シルバーリハビリ体操」教室の開催を支援する。

シルバーリハビリ体操指導士の養成
シルバーリハビリ体操3級指導士を養成し、当該体操の普及に努める。

介護予防応援隊事業
身近な集まりや通いの場で介護予防ができるよう、運動を紹介するマニュアル・CDを配布したり、講話、体操等の出前講座を行い、取り組みを支援する。

介護支援ボランティア事業
地域貢献や社会参加活動を行うとともに、自身の健康保持や増進、介護予防につながるよう支援する。

生きがい対応型デイサービス
60歳以上の高齢者が健康や生きがいづくりのための趣味活動等を行う通いの場で、各中学校区に1箇所ずつ設置。利用料100円。

高齢者在宅福祉サービス

救急医療情報キット配布事業
65歳以上のひとり暮らしの高齢者に対し、急病時に備え、持病や緊急連絡先等の情報を保管する容器等を無料で配布。

高齢者等見守りキーホルダー事業
65歳以上のひとり暮らしの高齢者または認知症状がある方や、要介護（要支援）認定を受けた64歳以下の方で認知症状がある方に、外出先で緊急時（急病や徘徊）に身元確認ができる登録番号を記したキーホルダーを無料で配布。

ひとり暮らし老人緊急通報システム
健康に不安がある65歳以上のひとり暮らしの高齢者に対し、急病などの緊急時に通報できる緊急通報装置を設置。所得に応じて自己負担あり。

福祉電話の貸与
住民税非課税で、65歳以上のひとり暮らしの高齢者に電話機を貸与し、市が基本料金を支払う。通話料は利用者負担。電話保有者は除く。

高齢者等在宅生活支援配食サービス
食事づくりや調達が困難な65歳以上のひとり暮らしまたは高齢者世帯や、要介護（要支援）認定を受けた64歳以下の方に対し、栄養に配慮した食事を配達して健康保持や安否確認を行う。1食400円。

寝具洗濯・乾燥・消毒サービス
寝たきりなどで寝具の衛生管理が困難な65歳以上の在宅高齢者のために洗濯サービスを実施。掛・敷布団200円、毛布100円（年4回）

ねたきり老人訪問理美容サービス費の助成
65歳以上で寝たきりの在宅高齢者に対し、訪問理美容サービスの料金を一部助成。1回3,000円（年2回）

ねたきり老人等福祉手当の支給
寝たきりや認知症の状態にある65歳以上の在宅高齢者で、一定の基準を満たした場合に手当を支給する。
・住民税非課税世帯：5,000円/月
・住民税課税世帯：2,500円/月

「のりあいタクシー土浦」利用助成事業
65歳以上の高齢者とその介助者に対し、外出支援として市内全域を運行している「のりあいタクシー土浦」の年会費を一部助成（平成27年6月以降に運転免許証を返納した方は1回のみ年会費を全額助成）

はり・きゅう・マッサージ施術費助成事業
70歳以上の高齢者または65歳以上の家族を介護する方に対し、市指定の施術機関で施術を受ける際の費用を一部補助。1回1,000円（年8回）

日常生活用具給付事業
65歳以上の非課税世帯の高齢者に対し、日常生活用具の購入費の一部を給付。（用具に応じて給付要件あり）
（例）・シルバーカー　5,000円
・住宅用防災警報器　6,800円など

高齢者家族支援「探索」サービス事業
65歳以上で、徘徊行動がみられる認知症の高齢者を介護している家族に対し、事故の未然防止を図るため、GPS探索機を貸し出す。

高齢者補聴器購入費助成事業
聴力の低下により、日常生活に支障がある65歳以上の高齢者に対し、補聴器購入費の一部を助成。補聴器本体1台分（片耳）の購入費用の半額で、上限2万円。予算額に達した場合は、受付を締め切る。

地域包括支援センター事業

総合相談支援事業
高齢者やその家族からの生活上のさまざまな相談に応じる。

権利擁護事業
高齢者虐待の早期発見、成年後見制度の利用支援、消費者被害など高齢者のさまざまな権利を守る支援を行う。

包括的・継続的ケアマネジメント事業
地域の多様な社会資源を活用したケアマネジメント体制の構築を支援する。

介護予防支援・介護予防ケアマネジメント事業
要支援1・2の認定を受けた方、基本チェックリストにより総合事業対象となった方に対し、介護保険等のサービス利用のケアマネジメントを行う。

老人福祉事業

「敬老の日」関係事業
満88歳及び満100歳に達する方と、市内における最高齢の方に祝状等を授与する。

金婚をたたえる集い
結婚50周年を迎える夫婦を招待し、祝賀会を実施。

高齢者クラブ活動助成事業
高齢者クラブに活動費用を助成。

社会福祉協議会事業

生きがい健康づくり事業
趣味や芸能部門の発表会、スポーツ大会やゲートボール大会、生き活きシナプス体操教室を実施する。

成年後見センターつちうら
成年後見制度に関する相談や制度利用までの手続き等を支援する。

日常生活自立支援事業
認知症等、判断能力が不十分な方に日常的な金銭管理や福祉サービス利用の援助をする。

ふれあい電話訪問サービス
ひとり暮らしの高齢者等に対し、ボランティアが電話訪問を行い、安否の確認、孤独感や不安感の解消を図る。

「愛の定期便」事業
65歳以上で健康に不安のあるひとり暮らしの方に、週2回乳製品などを無料で配達し、声かけをしながら安否の確認をする。

社会福祉法人 筑水会　各施設の見学はご予約にて随時受付中
心豊かな暮らしを支援します
機能訓練などを受けられるデイサービスが利用できます
フロントサービス おもてなしの心
生活援助サービス 日々の暮らしをサポート
食事サービス 季節感あふれる味わい
健康管理サービス 総合病院と提携した健康管理
介護付有料老人ホーム サンテーヌ土浦
☎029-826-6333 土浦市文京町8-3 サンテーヌ土浦 検索
家族も安心！医療と介護の複合施設
大型デイサービス（通所介護）
ショートステイ（短期入所）
小寺内科クリニック
託児所
天然温泉で心身ともにリラックス
サバ、鰹、昆布、干し椎茸から毎日だしを取り、健康的な自信の味噌汁をご提供。
次世代型医療福祉施設
Life support サンルーナ
土浦市おおつ野2-1-1☎029-846-3607
笑顔あふれる毎日をサポート
全室個室
医療機関と連携体制を確立
ヘルパーステーションを各階に配置
季節感あふれる味わいの選択食
介護付有料老人ホーム（介護棟）
サンテーヌ土浦新館
土浦市文京町8-5 ☎029-875-3891

高齢者補聴器購入費助成金 土浦市在住の65歳以上の方対象
PHONAK life is on
フォナック オーデオ ルミティ
さまざまなシーンで言葉の理解度が向上しもっとスムーズに会話が楽しめます！
ルミティの豊富な機能
●騒音下でのことばの聞き取りを改善
●聞き取り疲れを軽減
●自分好みにカスタマイズできる雑音抑制
当店でお試しいただけます
認定補聴器技能者が補聴器の調整をいたします
オオヤマ補聴器センター
☎029-821-1123
土浦市城北町14-14【水曜定休】
土日祝も営業しております

リフォームを検討中の方へ！※予算に達し次第終了　全ての世帯でご利用いただけます 戸建てもマンションでもOK　見積無料
リフォームで補助金が使えます！
住宅省エネ2023キャンペーン
給湯省エネ事業
●エコキュート
●エネファーム
など
上限30万円/戸
先進的窓リノベ事業
●高断熱窓への改修
●内窓設置
●外窓交換
●ガラス交換
上限200万円/戸
こどもエコすまい支援事業
●エコ住宅設備
●子育て対応
●バリアフリー改修
●断熱改修など
上限30万円/戸
住まいづくりを通してともに未来へ
株式会社未来建設
土浦市摩利山新田326-1
☎029-896-5239

霞ヶ浦湖畔に佇む和風平屋建て。
心に寄り添う介護サービスを提供します。
併設 デイサービス／ショートステイ
☎029-875-5771
土浦市滝田1-10-2
社会福祉法人桜水会
特別養護老人ホーム 滝田

医療法人社団桜水会
医療を通じて地域社会に貢献します
往診・訪問診療も行っています
外科・内科 天の橋立
☎029-835-0333
土浦市天川2-3-28

社会福祉法人 愛信会
いきいきと自立した生活を支える
限りなく「住まい」に近い老人ホーム。
旅行や買い物など外出も自由。
特別養護老人ホーム静霞園も併設。
軽費老人ホーム
ケアハウス ポプラ館
土浦市東若松町3379 ☎029-826-8888

利便性に優れた
静かな環境
本館
アネックス
特別養護老人ホーム
やすらぎの園
JA水郷つくば提携事業所
社会福祉法人 寿生会
個室／2・4人部屋
入居受付中
土浦市小岩田西2-1-49 ☎029-835-3131

住宅型有料老人ホーム
アシステッドリビング土浦
土浦市荒川沖東3-9-22
☎029-886-3520
アシステッドリビング荒川沖
土浦市荒川沖東3-17-28 ☎029-843-7088
デイサービス ヘルパーステーション ☎029-843-7116
居宅介護支援 ☎029-843-3373
土浦市荒川沖東3-17-28
桑林

長寿館　心のふれあいを大切に
高齢者住宅
永国長寿館
土浦市永国1048-1
☎029-823-1951
併設 デイサービス／グループホーム
住宅型有料老人ホーム
東若松長寿館
土浦市東若松町3970-1
☎029-875-3970

地域の福祉拠点となるべく様々なサービスを提供
特別養護老人ホーム
飛羽ノ園
土浦市小松3丁目18番18号
☎029（826）2941
特別養護老人ホーム
憩いの里
土浦市高岡2315番地
☎029（829）3030
認可保育園
桜川保育園
土浦市田中3丁目4番5号
☎029（821）8341
ホームページ、インスタグラム、フェイスブック更新しています！ぜひご覧ください！
社会福祉法人 祥風会
土浦市小松1丁目3番33号 パトリビル6F
サポートセンター☎029（896）3520
介護職員初任者研修 受講生募集中！
介護福祉士実務者研修
研修室☎029（896）3521

笑顔あふれる　にぎわいとやすらぎのあるまち

令和5年度

牛久市特集（保健・福祉）



根本 洋治 市長

新型コロナの発生以来、長期間にわたり社会生活の変容や制限を余儀なくされてきましたが、マスク着用の緩和や、新型コロナの感染症法上の位置づけが、まもなく5類に移行するなど、収束へ向け明るい兆しが見えてきました。市民の皆様の健康と暮らしを守るため、今後も気を緩めることなく適切な感染症対策を実施しながら、ポストコロナを見据えた各種事業の拡充に力を入れてまいります。

令和5年度においても、乳幼児から高齢者まですべての人が生涯活躍することができるよう保健事業を推進し、健康サービスの充実に努めます。生活習慣改善プログラムの健康チャレンジ事業では、新たに県公式健康推進アプリ「元気アップ！いばらき」を7月から使用し、ポイント制により楽しみながら継続的に健康づくりの習慣化を図ることで、健康寿命の延伸につなげます。

高齢者の保健事業と介護予防を一体的に実施するフレイル予防事業では、対象小学校区を拡大し実施することで地域全体の健康意識向上を図り、また、糖尿病の重症化予防を個別に支援する取り組みなど、誰もが健康で生き生きと暮らせるまちづくりを進めます。

高齢化する社会への取り組みでは、認知症の発症予防から進行度合いにあわせたケア内容をわかり易く示した「牛久市認知症ケアパス」を配布し、認知症の疑いのある方や介護する家族への支援体制を整えてきました。さらに認知症初期集中支援チームや交流の場としての「オレンジカフェ」の充実を図ることで、すべての人が住み慣れた地域で安心して生活し続けることができる社会の実現を目指します。

今後も、市民の皆様との協働により課題解決に取り組み、牛久市への愛着や誇りを持っていただき、将来にわたって暮らしやすい活力あるまちを目指して全力で市政運営にあたってまいります。

認知機能検査、音楽、運動を通して認知症予防「脳トレ教室」参加者募集

牛久市では、認知症予防事業の一環として『脳トレ教室』を実施している。認知機能を確かめる検査や認知症予防講話を行う「検査編」、回想法として懐かしい歌を歌ったり楽器の合奏などを行う体験型の「音楽編」、認知機能を刺激することを目的とした運動を行う「運動編」に分けて開催。



6月21日（水）午前10時から正午まで、牛久市保健センター2階研修室を会場に「運動編」を開催する。対象は認知症予防に関心のある市民。定員は20人（先着順）。

参加希望者は、土・日・祝日を除く5月17日（水）から同30日（火）までに電話で申し込む。

申し込み・問い合わせ☎029・873・2111／牛久市医療年金課

オーラルフレイル（口の虚弱）を予防・改善「歯ぁとふるライフ教室」参加者募集

歯周病予防や口腔機能向上の方法について、講話や実践を通して学ぶ「歯ぁとふるライフ教室」が、市保健センター2階研修室で開かれる。40歳以上の牛久市民が対象（定員20人・先着順）。参加費200円。

▽3日間コース＝7月21日（金）・28日（金）・8月4日（金）。時間はいずれも午前9時30分から同11時30分。

内容は歯科講話をはじめ、染め出し、効果的なブラッシング方法、舌のケア方法、口腔機能検査、唾液腺マッサージなどを学ぶほか、教室終了後には歯科衛生士から個別にアドバイスを受けることもできる。参加希望者は、6月16日（金）から同30日（金）までに電話で申し込む。

申し込み・問い合わせ☎029・873・2111／牛久市医療年金課



牛久市の主な高齢者福祉サービス事業

家族介護支援サービス

徘徊高齢者家族支援サービス
①徘徊行動の見られる認知症の高齢者を介護している家族に対し、携帯用位置探索機器を貸し出す。
②外出後、自宅に戻れない恐れのある方におかえりマーク（反射機能付き登録シール）を配布する。

寝たきり高齢者訪問理美容サービス
在宅の寝たきり高齢者等に対する調髪サービス。
利用者負担：1回1,000円（年6回まで）

在宅寝たきり高齢者等おむつ購入費助成事業
寝たきりや認知症等により、在宅で常時おむつを使用している当該年度の市民税が非課税の方に対し、おむつ購入費の一部を補助する。
月額5,000円を上限に助成。

家族介護者交流事業
介護をしている家族が、日ごろの悩みや体験を語り合い、リフレッシュすることを目的にした交流事業。

認知症カフェ（オレンジカフェ）の開設
認知症本人、家族、専門職、一般市民等が集い、認知症に対する理解を深めるとともに、交流を図る。
月1回（第2火曜日、ひたち野リフレ）

認知症ケアパスの配布
認知症の方やその家族が必要に応じて受けられるサービスを情報提供する。

地域支援事業

介護予防・日常生活支援総合事業
市町村が中心となって、地域の実情に応じた多様なサービスを実施し、要支援者などに対する効果的な支援を行う。
● 通所型サービス事業
①サービス事業所によるデイサービス
②地区社会福祉協議会によるサロン
③専門職による教室（運動機能向上）
● 訪問型サービス事業
①サービス事業所によるホームヘルプサービス
②シルバー人材センターによるホームヘルプサービス

介護予防ケアマネジメント事業
要支援相当者に対し、介護予防、生活支援を目的として、状況に応じた適切な事業が包括的、効率的に実施されるようにマネジメントを行う。

地域包括支援センター
介護保険制度に関する相談を含め、福祉・医療の幅広い相談に応じ、高齢者の健康維持・改善が図れるよう支援する。

生活支援体制整備事業
生活圏ごとに地域の実情に応じた生活支援サービスの充実を図る。

在宅医療・介護連携推進事業
支援が必要な状態になっても、自宅で出来るだけ長く生活ができるように、医療・介護の連携を図る体制づくりを行う。

高齢者在宅福祉事業

緊急通報装置設置事業
対象となる独居、高齢者世帯等に、ボタン1つで消防本部に通報できる装置を貸し出す。

食の自立支援事業
対象となる独居、高齢者世帯等に見守りと栄養改善を目的とし、お弁当を届ける。
利用者負担1食：普通食400円、特別食500円

成年後見制度利用支援
認知症などで判断力の不十分な方に対し、親族に代わって市長申立てを行う。また後見人の報酬を助成する制度。

介護予防対策

認知症予防事業
● 脳トレ教室
【検査編】認知機能を確かめる45分程度の検査（ファイブ・コグ検査）、結果説明と認知症予防講話を行う教室。
【音楽編】回想法として懐かしい歌を歌ったり、楽器の合奏等を行う体験型の教室。
【運動編】認知機能を刺激することを目的とした運動を行う教室。
● 地域型認知症予防教室
市が実施する養成講座を修了した「認知症予防リーダー」が、各地域で体操や有酸素運動を含む動作を変化させていくことで、脳に刺激を与える脳活性化プログラムを実施する教室。

口腔機能向上事業
● 歯ぁとふるライフ教室
お口を健康に保つための口腔ケアや口腔機能向上トレーニングについて、歯科衛生士が実践的なアドバイス等を行う教室。

高齢者の保健事業と介護予防等の一体的実施事業
● フレイル予防教室
地域の通いの場に参加する市民に対し、フレイルに関する正しい知識と予防方法について広く啓発普及する。
● 生活習慣病重症化予防等
糖尿病や高血圧等の生活習慣病の重症化の可能性のある高齢者に対し、電話や訪問等で個別に支援する。

地域支援事業
● シルバーリハビリ体操普及事業
茨城県推奨の介護予防体操（シルバーリハビリ体操）を体操指導士が各地域で実施する。

うしくかっぱつ体操普及事業
牛久市の転倒予防体操（うしくかっぱつ体操）を体操普及員が各地域で実施する。

外出支援用具購入費助成事業
歩行に支障をきたす在宅高齢者が、外出時に使用する杖、シルバーカーの購入費を補助する。5,000円を上限に助成。

生涯を通じた健康づくり事業

成人健康診査、各種検診を実施
詳細な情報は3月15日号の市広報紙「保存版　健診（検診）案内」、または市ホームページに掲載。
①健康診査（特定健診、基本健診）
②がん検診等（胸部、胃、大腸、前立腺、乳、子宮）
③その他の検診（歯周病、骨粗しょう症、頭部MR）

健康チャレンジ
県公式「元気アップ！いばらき」を使用し、健康づくりに欠かせない4つのテーマ「運動」「食育」「地域のつながり」「忘れないでね健診」に関するチャレンジを毎日の生活習慣に取り入れていく。ポイントを集めると、アプリ内の景品抽選や市の抽選に参加できるなど、楽しみながら健康づくりができる。

生きがい対策

敬老祝賀事業
市内在住の75歳以上の対象者へ祝い品とメッセージ、満88歳の方に対し祝い金、満100歳の方に褒状と祝い金を贈呈。

シニアクラブ助成事業
市内各シニアクラブに対し、活動資金の援助を行う。

生きがい健康づくり教室事業
生きがいや健康づくり、仲間づくりを目的に各教室を実施。

社会福祉協議会事業

成年後見サポートセンター事業
成年後見制度に関する相談や制度利用のための手続きの説明・助言などの支援を行う。

日常生活自立支援事業
認知症・知的障がい・精神障がいなどにより、判断能力に不安のある方が福祉サービスを利用する際の手続きや、日常生活の金銭管理などを支援する。

ふれあいサービス
高齢者の方などの家事援助等、地域の方の協力により会員方式で行う在宅福祉サービス。

ふれあいサロン普及事業
地域の方が主体となり、楽しい仲間づくりの場としておしゃべりや体操などを通じて交流を図る。

ボランティア・市民活動センター
ボランティア相談や情報提供など、ボランティア・市民活動に関する様々な支援を行う。

医療体制の充実した
地元のかかりつけ医

通院が困難な方往診も行っております
内科、消化器内科、各種健康診断
医療法人社団 桜水会
柏田診療所
☎029-830-7000
牛久市上柏田2-39-1

長寿館
住み慣れたまちで暮らしたい…
高齢者の暮らしと心に寄り添います。
介護付き有料老人ホーム
阿見長寿館
稲敷郡阿見町中央6-8-18
☎029-891-3777
住宅型有料老人ホーム
アシステッドリビング柏田
牛久市上柏田1-38-11
☎029-878-5015

アシステッドリビング柏田
ケアプランセンター
柏田長寿館
牛久市上柏田2-36-24　☎029-830-7766
ケアマネジャー（介護支援専門員）がケアプランを作成し、ご利用者が安心して介護サービスを利用できるように支援します。

メロンフェア開催中　ポケットファームどきどきには今年も
甘くておいしいメロンがたくさん並んでいます
光センサー検査品
糖度16度以上の特秀（高糖度）メロンです!
全国への発送承ります
送料は900円より（関東地方）

もらって嬉しいミックスメロン
食べ時を逃さない食べ頃カード入り
オトメメロン　4月中旬～5月上旬
クインシーメロン　4月下旬～7月上旬
アンデスメロン　5月上旬～6月上旬
エルソルメロン　6月上旬～6月下旬
緑肉のみ赤肉のみでのご注文もお受けいたします。
商品番号1　緑肉（1玉）&赤肉（1玉）特秀3L2玉ミックス
3,600円（税込）送料別途（ネット価格3400円）
※価格は生育状況等により変動する場合があります
●準備ができ次第の発送となります。なお、食べ頃日の指定、および発送日の指定はお受けできません。
●生育状況により発送時期の遅れ、また受注を一時停止させていただくことがあります。
お買い得なネット注文がおすすめ!　ご注文はコチラから
スマホでもご注文承ります!!
お電話でもご注文承ります!!　☎029-879-8800　受付時間／10:00～16:00（水曜日を除く）
通販のお支払いは「コンビニ払い」が便利
メロン発送後に郵送される請求書を持ってコンビニでお支払い下さい。※手数料242円（税込）
店舗情報はこちらから▼
ポケットファーム どきどき　つくば牛久店　☎029-879-8800　FAX 029-878-5030
牛久市猪子町967-1
10:00～17:30（土日祝は9:30から営業）　水曜定休　GWは5/1(月)休業、5/3(水)営業

Sanyo Realty
サンヨーリアルティ株式会社
茨城県牛久市中央5丁目21番地6　☎029-874-7717（代表）
エイブル　エイブルネットワーク加盟店　◆営業時間／9:30～18:00　◆定休日／火曜日定休、1月～3月は無休
牛久店 ☎029-874-8337　つくば学園店 ☎029-861-1156　筑西店 ☎0296-48-6008
取手店 ☎0297-71-4035　つくば研究学園店 ☎029-875-5708　我孫子店 ☎04-7186-1020
守谷店 ☎0297-47-8778　土浦店 ☎029-835-1128　柏の葉店 ☎04-7189-7527
つくば中央店 ☎029-860-5607　阿見荒川沖店 ☎029-846-6801

30年の信頼と実績
●空き家・空き地を所有している方
●相続のことでお悩みの方
●自宅の住み替えをお考えの方
今すぐご相談ください
ご不要となった土地・建物即金買取
株式会社 エステートリンク
0120-870-286
牛久市南1-18-22（トライアル隣）


緑豊かな自然に囲まれて
いきいきと元気あふれる生活を
ショートステイ　デイサービス　居宅介護支援事業所
◆デイサービスご利用者募集中
◆介護職員募集中　詳しくはお問い合わせください
特別養護老人ホーム
社会福祉法人 慈陽会
元気館
☎029-830-8686
FAX.029-830-8585　牛久市城中町148-1

安心の永代供養墓

納骨から供養、管理まで
総合的に行う現代の墓事情に合った『永代供養墓』。『ひたち野御廟（ごびょう）』が提供しており、好評を得ている。
ひたち野御廟
後継者に恵まれない、生涯独身など新たに墓を求めない人にとって、誰にも世話をかけない安心の墓苑システム。
生前の個人入会が基本で国籍や宗教・宗派は問わない。すでに亡くなった人の納骨も受け付ける。費用は一式30万円で、年会費や管理費などは一切不要。「戒名をご希望の方、お墓をお持ちで墓じまいを考えている方はご相談下さい」。1.5㎡、3㎡の一般墓地の申し込み、および列途葬儀も受け付ける。
内覧、資料請求のお問い合わせ
0120-36-9988
ひたち野御廟（牛久市東猯穴町514-1）

牛久大仏　春のお花畑
ポピー・かすみ草・矢車草など数種類
5月8日～お花摘み実施中!
お一人様 10本 200円
お猿のステージ開催中!
セット券　大人800円・子供400円（大仏胎内を含む全ての拝観）
お庭券　大人500円・子供300円（お猿のステージ含む）
天候やお花の状況により急遽終了となる場合もございます。
牛久大仏管理事務所｜牛久市久野町2083｜☎029-889-2931

世界のあしたが見えるまち ～ともに創る市政～

令和5年度

つくば市特集（保健・福祉）



五十嵐 立青 市長

ここ数年、新型コロナウイルス感染症への対応に翻弄される状況が続いてきましたが、つくば市では、「誰一人取り残さない」という包摂の精神のもと、市民の皆さんと対話を重ねながら、市民生活と地域経済を守るための取り組みを続けてきました。

特に、高齢者福祉の取り組みについては、市が掲げる「頼れる福祉」の施策の中で、外出を支援するための高齢者タクシー運賃助成事業の拡充、買物が困難な状況にある高齢者等を支援する高齢者買物支援事業の実施など、住み慣れた地域で安心して暮らせる環境づくりを進めてきました。

令和5年度は、これまで新型コロナウイルス感染症の影響により外出機会が減っていた高齢者の社会参加や生きがいづくりを促進するための電動アシスト自転車購入費補助事業をはじめ、節目年齢を迎える方への記念写真贈呈や文化芸術鑑賞費用の一部助成を実施します。

また、住み慣れた地域で人と人とのつながりを継続し地域からの孤立を防ぐための傾聴ボランティア事業、福祉有償運送事業の担い手育成など、多くの施策を展開し、人生100年時代に向けて高齢者の社会参加の促進に取り組んでいきます。

ここ数年の新型コロナウイルス感染症の影響で内向きになっていた社会全体を変えるため、必要な感染防止対策を実施しながらも、市民活動や地域の交流を後押しし、「世界のあしたが見えるまち」を市民の皆さんと「ともに創る」ために全力で取り組んでいきます。

「電動アシスト自転車」交通安全講習を受けた70歳以上の購入費を一部補助

70歳以上のつくば市民を対象に、電動アシスト自転車の購入費用の一部を補助する事業がスタートする。

令和5年度内に満70歳以上（生年月日が昭和29年3月31日以前）となる市民が、新しく電動アシスト自転車と自転車用ヘルメットを購入する際、市で実施する交通安全講習（約2時間）の受講を要件に、購入費用の一部が補助される。ただし、自転車用ヘルメットの補助は、電動アシスト自転車の補助と併せて申請した場合のみ適用される。予算に達した場合、または交通安全講習の全日程で定員になり次第終了となる。

補助額▽電動アシスト自転車（新品）の本体購入費用の4分の3。上限は2輪車で5万円、3輪車・4輪車は12万円まで。さらに、令和4年度～5年度に運転免許証を自主返納した人には2輪車が1万5000円、3輪車・4輪車は3万円の上乗せ補助がある。▽自転車用ヘルメット（新品）本体購入費用は上限2000円まで。

「交通安全講習（前期）」の日程▽5月25日（木）、6月6日（火）、20日（火）、28日（水）、7月6日（木）。各日とも午前と午後の2回開催。全10回のうち、いずれか1回参加する。定員20人／回（先着順）。

受講希望者は、5月8日（月）から、同市ホームページまたは市高齢福祉課窓口にて申し込む。自転車販売店や申請手順についてなど、いくつかの条件があるので必ず購入前に担当窓口または市のホームページで手順を確認すること。

問い合わせ☎029-883-1111／つくば市高齢福祉課

笑顔の花を咲かせる
・特別養護老人ホーム
・ショートステイ ・居宅介護支援事業所
ていさ～ひす 木の花さくや
月曜～土曜日 好評営業中
ご高齢者の皆様、いつまでも輝いていて下さい!
社会福祉法人のぞみ会
木の花さくや つくば市鬼ヶ窪1212-11 ☎029-828-7061

つくば市の主な高齢者福祉サービス事業

在宅高齢者福祉事業

あん摩・マッサージ・指圧・はり及びきゅう施術費助成事業
70歳以上の方に対し、施術を受ける際の費用を一部助成。1,000円券×8枚
※申請時期によって給付枚数が異なる

在宅要介護高齢者等紙おむつ購入費助成事業
65歳以上で日常生活上おむつなどを必要とされる市民税非課税の要介護認定者に対し、紙おむつ購入費を一部助成。1,000円券×24枚
※申請時期によって給付枚数が異なる

高齢者タクシー運賃助成事業
65歳以上の単身世帯の方、70歳以上の高齢者だけの世帯の方、70歳以上で市民税非課税世帯の方に対し、外出する際に利用するタクシーの運賃を一部助成。500円券×24枚
※自家用車を運転している方は対象外

在宅高齢者布団丸洗い乾燥事業
65歳以上で要介護4・5認定者又は寝たきり状態などの方に対し、掛布団・敷布団・毛布の丸洗い乾燥を年2回行う。

ねたきり高齢者理美容料助成事業
65歳以上の方で、要介護4・5または寝たきり状態の方に対し、理美容費を一部助成。4,000円券×2枚

高齢者日常生活支援事業（すけっとくん）
75歳以上のひとり暮らしの方、75歳以上の高齢者だけでお住まいの方に対し、日常生活を送るうえで自ら行うことが困難な軽作業（掃除、草取りなど）を依頼する費用を一部助成。500円券×12枚※一世帯につき12枚の助成券を交付

宅配食事サービス事業
調理や買い物が困難な65歳以上のひとり暮らし、高齢者世帯に夕食を希望の曜日に配達し、安否確認や健康の保持を図る。1食400円（生活保護世帯は1食300円）

愛の定期便事業
70歳以上のひとり暮らしの高齢者に対し、乳製品を週に3回まで配達し、安否確認や孤独感の解消を図る。乳製品代金の半額を助成。

緊急通報システム事業
急病などの緊急時に迅速・適切に対応するため、65歳以上で病弱または重度の身体障害のあるひとり暮らしの高齢者、または75歳以上のひとり暮らしの高齢者に対し、緊急通報機器を貸し出す。

健康推進事業

いきいき運動教室
65～74歳の運動教室。年間43回。

元気はつらつ運動教室
75歳以上の運動教室。年間43回。

健康体操教室
運動インストラクターや専門職により、体操や健康講話、体力測定などを行う。つくば市に住民票があり、常時5人以上が参加できる団体が対象。

シルバーリハビリ出前体操教室
シルバーリハビリ体操指導士が、シルバーリハビリ体操推進を行う。市内在住で65歳以上の団体（5人以上）が対象。

シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会
シルバーリハビリ体操を地域の住民へ指導・普及するボランティアの養成を行う。

つくばウォークの日
市内のウォーキングコースを歩く。令和5年度はイベントウォークを5回実施予定。

生きがい活動

健康福祉祭いばらきねんりんスポーツ大会
高齢者を対象にしたスポーツ競技（ゲートボール、グラウンドゴルフなど）大会を行う。

シルバークラブ育成事業
スポーツ大会への参加やいろいろな趣味活動、仲間づくりを目的とした事業。

高齢者いきいきサロン
生きがい活動や仲間づくりを目的にさまざまなサロンを開催する。

高齢者憩いの広場活動支援
高齢者を中心とした全ての人が気軽に通うことができる通いの場づくりを推進する。

高齢者文化芸術鑑賞助成事業
70歳以上の方が文化芸術振興事業のチケットを購入する際の費用の一部を助成する。

地域包括支援センター

地域包括支援センターとは
地域で暮らす高齢者の福祉、医療、介護を包括的に支えていくための拠点。住み慣れた地域で安心して生活を続けられるよう、社会福祉士、保健師、主任介護支援専門員が連携をとりながら支援を行う。市では市内7カ所にセンターを設置している。

総合相談・支援（高齢者の総合的な相談）
高齢者に関する様々な相談に応じて、適切な機関、制度、サービスにつなぎ、高齢者の生活を継続的に支援する。

権利擁護
虐待や消費者被害から高齢者の権利を守るための支援を行う。認知症等で判断能力が不十分な方に対し成年後見制度の活用等、権利擁護の支援を行う。

介護予防等に関する支援
要支援1・2の方等が介護保険サービスを利用できるよう居宅介護支援事業所が作成した介護予防ケアプランを確認し、サービス事業者等との連絡調整を行う。また、健康教室などを開催する。

その他、高齢者支援事業（市で実施する事業）
高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、認知症に関する知識を普及啓発する「認知症サポーター養成講座」、認知症の人やその家族を支援する「認知症初期集中支援チーム」、行方不明になった高齢者捜索を支援する「認知症高齢者等SOSネットワーク事業」や「認知症高齢者等保護支援事業」などの認知症施策や在宅医療と介護関係者の連携推進等を行っている。

社会福祉協議会事業

地域見守りネットワーク事業
地域住民による助けあい活動や支えあい活動を推進。地域の中で「気になる人」「心配な人」「見守りを希望される方」に対し、ふれあい相談員・見守り支援員（見守り活動の協力者）と社協が協力し、訪問や声かけ、日常のさりげない見守りを行う。

ふれあいサロン活動支援
高齢者や障害者、子育て中の母親等が集う、交流の場（サロン）づくりを推進する。

つくばさわやかサービス
高齢や疾病等により、日常生活に支援が必要な方を対象に会員制により、有償で家事援助などの福祉サービスを提供する。

介護支援ボランティア育成事業
65歳以上の方が市内の介護施設などでボランティア活動を行い、自らの健康増進や介護予防を図ることを目的とした事業。

医療法人社団桜水会
地域医療を支えて30余年
地域の皆さまが住み慣れた街で
生き生きと安心して
日常生活が送れるよう取り組んでいます
診療科目：内科、消化器内科、呼吸器内科、神経内科、循環器内科、外科、整形外科、形成外科、皮膚科、眼科、リハビリテーション科
併設：桜水会訪問看護ステーション、桜地域包括支援センター
救急指定 24時間対応 筑波病院 ☎029-855-0777 つくば市大角豆1761

四季折々の自然が美しい緑豊かな環境
筑波山麓の豊かな自然環境の中、充実した設備と温もりのあるきめ細やかなサービスで高齢者の自立を支援します
療養室 100床
短期入所（ショートステイ）もご相談ください
高度な医療体制が整った筑波病院と連携
介護老人保健施設 豊浦 ☎029-850-7111 つくば市神郡2013-1

長寿館
お一人おひとりの状態に応じた介護サービスで高齢者の暮らしと心に寄り添います
デイサービス・居宅介護支援 花室長寿館 つくば市大角豆1807-1 ☎029-854-8228
グループホーム 作谷長寿館 つくば市作谷1038 ☎029-869-1700
小規模多機能型居宅介護 豊里長寿館 つくば市高野1197-64 ☎029-848-0577
介護に関すること、お気軽にご相談ください

認知症対策と機能訓練でカラダ改善!!
脳トレ 運動 リラックス
認知症予防には脳の刺激が大事！ココカラでは脳活性化メソッドのシナプソロジーを毎日実施!!また、認知症による症状が緩和するような取組みも行っています。さらに個別の機能訓練プログラムで在宅生活に欠かせない体づくりをサポート。ぜひ一度ご相談ください。
シナプソロジーを毎日ご提供
見学・体験受付中
デイサービス ココカラ 株式会社 ぜぜ屋 つくば市高崎1797-9 ☎029-869-8315
定休日 日・年末年始 電話受付 8:00～17:00

天然温泉付リゾート型シニアレジデンス
Sunshine Tsukuba Resort
ラウンジで過ごす優雅なひととき
一般居室 介護居室 全50室
24時間看護職員常駐
専属の理学療法士による機能訓練
自家源泉の天然温泉
四季を感じる広大な庭園
フィットネスルームで健康維持
いつまでも健康でゆとりのある暮らし
介護付有料老人ホーム
サンシャインつくばリゾート
お問い合わせ／資料請求 0120-701-305 つくば市手代木1932（つくば保健所前）

「健康」と「やすらぎ」に満ちた夢のある暮らし
専属の理学療法士による機能訓練
旬の食材を使った選択食
つくばエクスプレス駅近
介護付有料老人ホーム
サンシャイン・ヴィラ守谷倶楽夢
守谷市松並1879-13 ☎0297-48-8181

美しい四季折々の草花に囲まれ心やすらぐ豊かな暮らし
敷地内にクリニック隣接
旬の食材を使った選択食
大きな庭園と遊歩道整備
介護付有料老人ホーム
サンシャイン・ヴィラつくば倶楽夢
つくば市谷田部6107-2 ☎029-875-5151

ご自身のライフスタイルに合わせた暮らし
デイサービス併設
利便性に優れた立地
ドラッグストア併設
サービス付き高齢者向け住宅
サンシャイン・コンフォートつくば
つくば市台町2-3-10 ☎029-875-5656

今川医療福祉グループ 医療法人社団 みなみつくば会

健康医療ナビ　なるほど！知っ得

頭を打った後、忘れた頃に発症することも
慢性硬膜下血腫
（まんせいこうまくかけっしゅ）

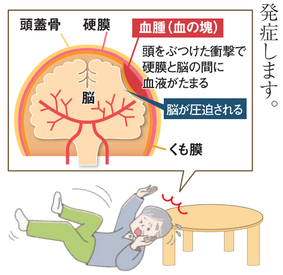
転倒して頭をぶつけたけど「なんともないから大丈夫」と安心するのはちょっと危険。しばらくしてから頭痛や麻痺、時には認知症のような症状を伴うことも。高齢者に多い『慢性硬膜下血腫』について、県南病院（土浦市中）脳神経外科の片山亘先生に話を聞きました。



医療法人財団 県南病院
副院長 片山 亘 先生
筑波大学医学専門学群卒業
脳神経外科学会専門医・指導医

慢性硬膜下血腫とはどのような病気？

慢性硬膜下血腫とは、軽微な頭部外傷によって、頭蓋骨の下にある硬膜と脳の間に、血液が溜まっていってしまう病気のことです。転倒して頭を打ったり、壁やドアに頭をぶつけたり、尻もちをついて脳が揺さぶられたり、脳への軽微な衝撃などがきっかけで発症します。



血腫（血の塊）が大きくなり脳を圧迫するようになると、片側の麻痺（片麻痺）やしびれ、歩行障害、言葉の理解や表出が困難になる失語症などを生じてきます。両側に血腫があり、頭蓋内圧が上がることにより、頭痛や嘔吐、意識障害などを呈することもあります。

『慢性硬膜下血腫』を疑う症状

- □ 頭痛や吐き気
- □ 手足のしびれや麻痺
- □ 手足が動かしにくい
- □ ろれつが回らない
- □ うまく話ができない
- □ もの忘れが多い

外科手術で血腫を除去　速やかに症状が改善

診断は、コンピューター断層撮影装置（CT）や磁気共鳴画像診断（MRI）をして血腫の有無を確認します。

通常は外科的治療を行うので脳外科で手術となりますが、手術をすればほぼ治る病気です。血腫の量が少なく、症状が見られない場合は、血液が自然に吸収される可能性もあるので漢方薬などを内服しながら経過観察となることもあります。



手術は頭蓋骨に小さな穴を開けて硬膜を切開し、そこからチューブを入れて血腫を排出していきます。時間は30分程度です。チューブを入れたまま傷を閉じ、病棟で半日から1日かけてゆっくりと排出させます。翌日検査をして十分に減圧されていることを確認し、チューブを抜きます。

血腫を取り除けば、圧迫されていた脳は正常な状態に戻るので症状が改善してきますが、高齢で脳萎縮の程度が強い人は、脳が正常な位置に戻るまでに時間がかかることがあります。

硬膜下血腫には、慢性と急性の2種類があります。頭を軽くぶつけてから、症状が現れるまでに時間がかかる「慢性硬膜下血腫」と、転落や殴打、交通事故などの高エネルギー外傷後、すぐに血腫ができて意識障害などが起こる「急性硬膜下血腫」です。急性の場合は、命の危険があるため、緊急手術が必要となります。

認知症によく似た症状も　画像検査で正しく診断

血腫によって脳が圧迫されることで、認知症とよく似た症状が現れることがあります。血腫の除去手術によって認知症と思われていた患者さんが回復することもあります。認知症かどうか見分けるためにも、CTやMRIなどの画像検査で検査をすることが大切なのです。

頭をぶつけたり、転んで頭を打ったりしても、外傷直後は無症状なこともあり、「何ともないから大丈夫」と思いがちです。忘れた頃に症状が出てくることを覚えておきましょう。軽微とはいえ、頭部外傷後に歩き方や反応がいつもと違うと感じた場合は、検査のできる医療機関を受診することをおすすめします。

認知症予防脳トレ　マッサージによる機能訓練　リハビリによる個別機能訓練
国家資格を持つスタッフが施術
3時間で心地よく機能を改善
無料体験入所 受付中 送迎付き
半日型デイサービス
デイサービスぽっと
牛久市中央4-10-12 ☎029(873)2525

（株）チャンスは介護職員の育成と、高齢者福祉サービスを「こころの通うケアサービス」でお届けします

生徒募集
魅力的な介護資格者 13,000人以上を育成
チャンスの介護資格講座
●介護職員初任者研修　●福祉用具専門相談員指定講習
●介護福祉士実務者研修　●レクリエーション介護士2級講座 など
各講座の開催日程についてはお問い合わせください。

株式会社 チャンス
牛久教室 牛久市中央4-10-12 ☎029(873)0908
5月開校 常総教室 常総市水海道宝町2785-1（水海道駅より徒歩6分）
介護資格チャンス　検索

「聞こえのお悩み」は
私たちにお任せください！
補聴器相談会 開催中
認定補聴器専門店の新日本補聴器センターにお任せください！ 認定補聴器技能者が2名常駐しています。
難聴も認知症の危険因子
補聴器を付けてみようかな？ 今、使っている補聴器が合わない…などでお困りの方、お気軽にご相談ください。
無料でご自宅まで訪問もいたします
人気の充電式もございます
ほとんど目立たない超小型機種
特別割引実施中！
まずはお試し補聴器無料貸し出し中
☎029-827-3317
新日本補聴器センター 土浦店
◆土浦市文京町12番16(土浦二高前) ◆午前9時～午後5時 ◆日曜・祝日・第4土曜定休
認定補聴器専門店　日本補聴器販売店協会加盟店　障害者総合支援法補聴器代理店

薬剤師が自宅へお伺いします！
医療・介護保険が利用できます
（居宅療養管理指導）
薬の管理ができなくなってきている
薬を飲み忘れてしまうことがある
薬局に薬を受け取りに行けない
薬のことならお気軽にお問い合わせください
あいず薬局 つくば東店
つくば市東2-31-6
☎029-849-2345

医療法人社団 希望会
烏山診療所
いきいきと暮らす 地域医療をめざして
併設
訪問介護ステーション マナ
訪問看護ステーション のぞみ
烏山診療所居宅介護支援事業所
訪問リハビリテーション烏山
土浦市烏山2-530-386
☎029-843-0331

あなたに合った 無料 老人ホーム探し
ご相談からご入居まで完全無料でサポート致します
老人ホームの費用はどのくらい？
キレイな部屋の施設が良い
どの施設に入居できる？
親に合った施設を選んでほしい
何から相談していいか分からない、という方も相談員が丁寧にお伺いします
老人ホーム紹介センターライフステージ
茨城県と栃木県で全16店舗の調剤薬局を運営する会社です
運営：ファーマシー中山株式会社
0120-5656-81
茨城県土浦市虫掛3603
インスタグラム開設 動画で詳しくサービス内容を紹介しています

脳卒中をはじめとする脳の疾患は、発症まで自覚症状がほとんどないものもあります。
脳ドックを受け、そうした病気を未然に予防しましょう。
高血圧　高脂血症　高血糖
喫煙や飲酒の習慣がある方
物忘れが気になる方
基本脳ドックコース
検査時間／約40分　28,600円（税込）
つらい肩こり・腰痛にお悩みの方
手足や首にしびれや痛みがある方
基本脊髄ドックコース
検査時間／約40分　33,000円（税込）
発熱外来専用
風邪症状や発熱がある方へお願い
感染予防対策のため、直接来院せず、まずはお電話でご相談してください
脳神経外科　脳ドック　内科　整形外科
医療法人財団 県南病院
内科専門医による生活習慣病等の診察を行っております
茨城県土浦市中1087　TEL：029(841)1148

「株式会社チャンス」創立30周年記念特集

高齢者や障がい者に寄り添うケアの教育
介護職を育て続けて30年

「こころの通うケアサービス」を経営理念に、30年にわたり介護職の資格取得講座の運営とともに高齢者福祉サービスを提供し続けている株式会社チャンス（牛久市中央）。鈴木淑子社長に介護サービス業界に参入した当時を振り返っていただきました。



株式会社チャンス
鈴木 淑子 社長

この度は株式会社チャンスが創立30周年を迎えるにあたり、今日までチャンスを支えてくださいました多くの皆様方に感謝を申し上げます。ありがとうございました。

株式会社チャンスは1993年に介護スタッフの育成、教育からスタートいたしました。当時は茨城県内でも介護施設は数えるほどしかありませんでした。20年、30年後には高齢者が増えるであろうことを見据えてケアの出来る人間を育てなければならないと強く思い、教育に力を注いでまいりました。当時は50件ほどの介護施設しかありませんでした。私はそれらの施設を訪問し、今どのようなスタッフが必要なのか、理事長や施設長にお聞きしました。皆様は口を揃えたかのように、今、必要とされるスタッフは「礼節、マナー」の守れる人たちだと言いました。技術等は後から付いてくる、ともかく今は「礼節、マナー」の出来ない人があまりに多いので、そこを主に教育してほしいと言われました。そこからチャンスの理念である「こころの通う教育」が生まれたのです。


実務者研修の授業風景

あれから30年、世の中が大きく変わりました。高齢者も予想通り増え続けております。これからも高齢者の皆様方の尊厳を守り、生きることへの喜びを伝えられる、また、高齢者や障がい者に寄り添うケアの大切さ、知識や技術を伝える教育を目指してまいります。私どもの教育を修了した1万3000人以上の卒業生が、これからも茨城県の介護職の礎になっていただけたらと願っております。

祝　辞



牛久市長　根本 洋治

株式会社チャンス様が創立30周年を迎えられましたことを心よりお喜び申し上げます。

鈴木社長をはじめ、関係者の皆様がこれまで熱心に取り組んでこられました高齢者福祉事業におきまして、ご尽力を賜り深く感謝申し上げます。

人口減少や少子高齢化が急速に進行し、介護人材の確保などが喫緊の課題となる中、市では、保健・福祉・医療・介護サービスの連携を強化し、高齢者が住み慣れた場所で安心して暮らし続けることができる地域社会の実現に努めているところです。

そのような中、貴社におかれましては、「こころの通うケアサービス」の理念に基づき、高齢者がいつまでも楽しく生き生きと過ごせるよう、ホームヘルパーをはじめとする介護資格者を育成され、市内はもとより県内地域の福祉向上に貢献いただいており、大変心強く感じている次第です。

この度の節目を契機として、株式会社チャンス様が今後益々ご発展されますことを心から祈念申し上げまして、お祝いの言葉とさせていただきます。

株式会社チャンスの創立30周年おめでとうございます

株式会社アイ・ティ・ビ・エス
代表取締役　瀬井 冨雄

株式会社チャンスの鈴木淑子社長、会社創立30周年、心からお祝い申し上げます。

これから日本は高齢化社会に向かってゆく中で、介護という重要な人材育成の事業を30年間も続けて、この間たくさんの優秀な介護福祉士を育て、さらに地域貢献されたことを心から敬服いたします。本当におめでとうございます。

これからもますます元気で事業が発展し、地域貢献されることを祈念いたしまして私のご挨拶といたします。

ロータス交流会
顧問　鷲山 俊男　中小企業診断士 CFP

創業30周年を心からお祝い申し上げます。30年前の1993年、私は金融調査団の団長として、現地時間の9月10日に米国到着。なんと翌11日朝があの「9.11事件」。リーダーとして貴重な体験をしました。その同じ年に、鈴木社長は「心の通うケアサービス」と「地域社会への貢献」を社是として株式会社チャンスを創業されました。また、地域社会貢献の一環として、25年前に発足した異業種交流会「ロータス交流会」も主宰し、地域の逸材の発掘に貢献。今後も支援したい。創業30周年、おめでとうございます。

特別養護老人ホーム元気館
施設長　岡田 玖己子

30周年おめでとうございます。鈴木様には今日に至るまでいろいろなご指導を受け、また、励ましもいただき感謝の気持ちでいっぱいです。バイタリティーがあり、方針に向かって進む鈴木様の姿勢に感銘を受け、私なりに頑張れたと思います。茨城県指定・介護養成事業において多くの修了生を送り出されております。私の施設にもチャンスの卒業生がいますが、優秀な人ばかりです。

「牛久市にチャンスあり」と言っても過言ではない教育をされています。今後も益々の頑張りに期待しています。

牛久市商工会
会長　徳生 明正

創立30周年、誠におめでとうございます。また、これまでの輝かしい事業業績に対しまして心から敬意を表するものでございます。

貴社におかれましては、商工会会員として、福祉の心豊かな地域づくりのために1993年の創立以来、「ホームヘルパーの養成」「高齢者の在宅サービス」「家庭的なデイサービス」等に献身的に取り組まれていること、牛久市商工会を代表いたしまして厚く感謝を申し上げます。

結びにあたり、貴社職員及び関係者皆様のご健勝とご活躍を心から祈念申し上げ、お祝いの言葉といたします。

シニアふるさと通信　2023年（令和5年）5-6月号｜10

令和5年4月1日から

交通安全特集

すべての自転車利用者は乗車用ヘルメットの着用が努力義務に

自転車運転の交通ルール

改正道路交通法が4月に施行され、自転車に乗るすべての人を対象にヘルメットの着用が努力義務化されたこともあり、新しい交通ルールや高齢者における自転車の安全な乗り方などについて茨城県警察本部交通総務課管理官の石井仁志警視に話を聞きました。



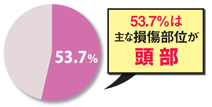
茨城県警察本部
交通総務課
石井 仁志 警視

頭部損傷は致命傷に ヘルメット着用で守られる命

県内における令和4年中の交通事故死者数は91人で、そのうち65歳以上の高齢者は50人（54・9％）でした。状態別では歩行者が22人、四輪車が21人、自転車が5人、二輪車・その他が2人となっています。

高齢者による交通事故では、自動車の運転だけでなく、歩行中の事故も多くなっています。走行車両の直前直後の横断や、横断歩道以外での横断など、歩行者が交通ルールを守らずに道路を横断し、事故に遭うケースも少なくありません。道路を横断する時は、必ず周囲の安全を十分に確認してから渡るように心掛けましょう。

また、自転車事故で亡くなった5人は、ヘルメットを着用していませんでした。4月の法改正により、自転車に乗る時のヘルメット着用が努力義務となりました。交通事故や転倒時の頭部損傷は致命傷になりやすく、常にヘルメットを着用して頭部を守ることが大切です。被害を軽減するためにも、着用を習慣化していただきたいと思います。





自転車は車両の仲間 ルールを守って安全に利用を

自転車は、子どもから高齢者まで誰もが気軽に乗れる乗り物です。しかし、自転車は車両の一種として扱われるので遵守しなければならない交通ルールがあり、運転者には責任や義務が伴います。

自転車安全利用五則

1 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先

自転車は車道の左側走行が原則ですが、13歳未満の子どもと、70歳以上の高齢者は歩道を走行することができます。

【普通自転車歩道通行可】の道路標識で指定された区域や、危険な道路（交通量が多い、車道の幅が狭いなど）の場合は、歩道を走行することが可能です。歩道は歩行者が優先なので、歩行者を守ることを意識して走行しましょう。



2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

自転車による事故原因には、交差点で一時停止をせずに自動車と出会い頭で衝突したり、急な進路変更をして自動車に追突されるなど、安全不確認が上げられます。自転車に乗っていても一時停止の標識がある場所では、必ず止まって左右の安全確認をする必要があります。

3 夜間はライトを点灯

ライトの効果は前を照らすだけではありません。周囲に自転車の存在を知らせて交通事故を防止！

4 飲酒運転は禁止

自転車は車の仲間。飲酒運転はもちろん、ながら運転も禁止。

5 ヘルメットを着用

ヘルメットの着用は、努力義務のため着用していなくても罰則はありませんが、これまで自転車による交通事故で亡くなった人の多くは、ヘルメットを着用していませんでした。ヘルメットは自分の命を守ってくれるものと考え、着用することが大切です。

自転車に乗る時には、「自転車安全利用五則」を意識して交通ルールを守り、安全運転を心掛けてください。



※茨城県警の資料を元に作成

シリーズ 住まいの基礎知識

暮らしやすい 快適住まい

第6回　水まわりリフォームで暮らしやすさを大きくアップ！

水まわり空間は毎日の暮らしにとって大切な場所。キッチン、浴室、トイレなどの水回りをどのようにリフォームすれば「家族が快適に暮らせる家」になるのか。今回は、水回りのリフォームについて紹介します。

出典元｜一般社団法人住宅リフォーム推進協議会「令和4年度版住宅リフォームガイドブック」をもとに一部抜粋し編集作成



ユニットバス、床壁や浴槽にカビが目立つし、サビやひび割れも…。使い始めて 25 年、替え時かしら？

キッチンやトイレなど、水まわり空間全体を見直すチャンスです！



毎日、家族みんなが使う水まわり。傷みやすい場所ですが、リフォームすれば快適性や利便性はぐんと高まります。近年の設備は省エネ、バリアフリー対応などの性能や、掃除のしやすさなど使い勝手が大きく進化しています。設備の交換と併せて、間取りの見直しや動線、収納なども改善すると、格段に暮らしやすい住まいになります。

リフォーム事例　節水トイレや高断熱浴槽に交換して、エコで快適・便利な生活を！


Before


After

掃除しやすい内装材とタンクレス便器。収納も充実した居心地のよい空間に。

Point! 水まわり設備の不具合は早く補修

毎日使う水まわり設備は、住まいの中でも劣化の激しい部位。水漏れや換気の不調は、住宅本体に影響することもあります。交換時期の目安を参考に、不具合に気づいたら早めに補修、交換しましょう。

水まわり設備の交換時期

設備機器	推奨交換時期
レンジフード、調理加熱機器、給湯器、水栓金具、温水洗浄便座	10年目安
システムキッチン、ユニットバス、洗面化粧台、便器	20年目安

出典：一般社団法人リビングアメニティ協会「自分で点検！ハンドブック」

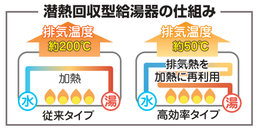
Point! エコ住宅装備で環境に優しく上手に節約

水まわり設備を交換するなら、節約タイプの機種も選択肢に。水道代や光熱費の節約が図れ、エコにもつながります。

たとえば、節水トイレや浴室の節水シャワーは水道代の、お湯の保温性能を高めた高断熱浴槽は沸かし直しが少なく光熱費の節約に役立ちます。

Point! 高効率給湯器で省エネに

エネルギーを効率よく使ってお湯をつくる機器として、潜熱回収型給湯器（例:エコジョーズ）、ヒートポンプ式電気給湯器（例：エコキュート）、家庭用燃料電池コージェネレーションシステム（例：エネファーム）などがあります。エネルギーの消費量を抑え、ガスや電気の割引料金も利用できます。条件を満たせば、減税や補助制度の対象にもなります。



失敗のない リフォームにするための リフォームの進め方とポイント

1 事前の準備
- □要望を洗い出す
- □老朽箇所や不具合点を洗い出す
- □目的と優先順位を決める
- □予算の目安をつける など

2 見積りの依頼
- □インスペクション（建物状況調査）
- □複数の業者に依頼
- □支払い可能限度額を確認
- □リフォーム瑕疵保険利用の検討

3 依頼先を決める
- □リフォームの提案と見積書の比較検討
- □不明な点を確認
- □総合的に判断する

4 工事内容の詳細を決める
- □家具や家電の配置を検討
- □ショールームで実物を確認
- □見積りの調整と資金計画 など

5 契約する
- □必要な契約書類と内容を確認
- □契約書を取り交わす

6 工事
- □工事中のチェックポイントの確認
- □現場責任者と定期的に打ち合わせ
- □追加や変更があるときは書面に残す

7 引渡し・メンテナンス
- □支援制度等の手続き
- □竣工検査をする
- □契約書・図面・保証書を保管
- □アフターメンテナンスの確認

リフォーム専門店 EBISU
荒川沖に待望のオープン!
地域密着　適正価格　充実の施工・管理体制

水廻りのリフォーム
キッチン、ユニットバス
トイレ、洗面化粧台など
現場調査お見積り無料
水道パッキン取替 8,000円(税込)
網戸張替え 2,370円(税込)
草刈り 15,000円(税込)
畳表替え 7,800円(税込)
どんな小さなことでもご相談ください。
株式会社 恵比寿｜土浦市荒川沖61番8｜☎029-869-7312

外壁・屋根の専門店
いばらき高齢者優待制度「いばらきシニアカード」ご提示で 外壁塗装 5%引き
こんな症状が現れていたら外壁・屋根からのSOSです!
外壁


外壁が劣化すると、内部にも影響を及ぼします。劣化が見られたら早急な対応を!
屋根
屋根も割れや汚れによる劣化で、雨漏りなど日常生活に支障がでます。自分で見にくい場合は専門家にお願いしましょう。
代表の小林がご自宅へお伺いします。ぜひ、ご相談ください。
コバヤシ建装では無料建物診断を行っております。
株式会社コバヤシ建装 ☎029-842-6417 土浦市乙戸南2-8-26

引き受けます リフォーム、増改築 庭木伐採、剪定
一級建築士施工
庭木伐採 4千円より
草刈り、松剪定 巨木伐採
●台所 ●浴室 ●洗面所 ●トイレ
●床工事 ●雨樋、屋根工事
●外構、駐車場、住宅塗装工事

住宅解体（低価格、見積無料）
不用品処分も引き受けます
県南職人組合 関東ハウス
☎0120-120-211
☎029-824-0260 土浦市並木2-18-46
リフォーム 庭木、草刈り 10%引き券 他券との併用不可

不要品の買取りします 出張買取専門 お見積り無料
空家・閉鎖工場・倉庫・事務所の整理・片付け
長年放置状態　人手がいないので整理できない　重くて持てない
そもそも面倒くさい　いくらかかるか分からない、不安だ
お困りの方、お気軽にお問い合わせ下さい。安心・安全の作業をいたします。
車・バイク・農業機械も引取り・買取りいたします
処分の仕方がわからない　車検切れ　壊れている・動かない
買取不可なもの、引き取り不可なものもあります。どうぞご相談してください。
古物商許可番号：茨城県公安委員会第401160002823
千代田オート・リサイクルサービス 土浦市並木1丁目3-33 ☎029-833-2684

安全安心 暮らしの110番
県内で 架空料金請求詐欺 の被害が多発しています！
未納料金：実在する企業や弁護士等を装い、メールやはがきで届く未納料金の支払いを要求
パソコン修理：パソコンがウイルスに感染したと画面に表示させ、修理費用を要求
名義貸し：老人施設入居権当選を名目に、名義貸しは犯罪だとして現金を要求
身に覚えのない未納料金を振り込め
電子マネーを買え
と言われたら詐欺です。
ニセ電話詐欺被害防止マスコット ACT-C
未納料金を振り込む前・電子マネーを買う前に家族へ相談！
それから警察へ通報してください！
茨城県警察本部

つくば市にお住まいの方限定 5月9日受付開始
申請にはいくつかの条件があります
50万円(税込)以上のリフォームで10%が補助されます！（上限10万円）
対象工事 外壁塗装、ユニットバスへの交換、システムキッチンの新設、交換など
詳細については当店までお問い合わせ下さい
健康・省エネリフォーム ガラパゴスリフォーム
☎0120-797-593 水曜・祝日定休
つくば市高見原1-1-47 スタービル1-A

テーマ 遺言
終活セミナー
相続財産管理の心配事を解消するためのセミナーです
5/30(火) 10:00~11:00 申込締切5/13(土) 先着5名様
6/27(火) 10:00~11:00 申込締切5/30(火) 先着5名様
参加費 1,000円（書類代）
開催場所 土浦市民会館 土浦市東真鍋2-6（クラフトシビックホール土浦）
参加申し込みはシニアふるさと通信へ
☎029(886)9790
【主催】セミナー講師 行政書士いちのさわ事務所
ご自宅までの出張セミナーも承ります 3,000円（書類、交通費等含む）

感性に響くスタイリッシュデザイン
PRIUS
プリウスは生まれ変わった。
https://toyota.jp/prius/
Z（2WD） ボディーカラーはマスタード（5C5）
ハイブリッド車／5人乗り／3,700,000円（税込）

心を込めて、信頼できるカーライフ 茨城トヨタ自動車株式会社
牛久店：牛久市猪子町995-153 ☎029-872-9151
ひたち野うしく店：牛久市ひたち野東2-1-8 ☎029-880-3111
土浦南店：土浦市永国757 ☎029-823-0181
土浦店：土浦市下坂田1760 ☎029-822-3311
土浦北店：土浦市東中貫町1-8 ☎029-832-6811
つくば中央店：つくば市竹園2-19-5 ☎029-855-3611
つくばみどりの店：つくば市谷田部2416-45 ☎029-839-3381

四季を通じた 元気な庭づくり

協力：ダスキン観音台 トータルグリーン

Vol.3 病害虫発生シーズン到来！薬剤散布でしっかり対策を

若葉が青々と色づき、樹木もぐんぐん成長する今の季節は、病害虫の活動も活発になり大量発生してくる時期です。病害虫の被害が目立つこの時期に、毛虫類による食害対策を強化しましょう。毛虫類の幼虫にとって葉はエサとなりますが、駆除または退治しなければ庭木の葉は穴だらけになり、光合成ができず成長は妨げられ、美しい庭木を維持できなくなります。



病害虫の活動が活発なこの時期に、『薬剤散布』をして大切な庭木の若葉を守りましょう。「（害虫駆除に）殺虫剤」・「（病気の予防に）殺菌剤」・「（ダニの防除に）殺ダニ剤」というように薬剤にはさまざまな種類があるので、目的に合った薬剤を選び、散布することが大切です。

Navi（きこえ） 補聴器選びで大切なこと



Part.3　協力：関東補聴器土浦店　代表 深沢尚規

「語音明瞭度測定」とは？

言葉の聞き取りを調べる測定を「語音明瞭度測定」といいます。難聴の方の多くは音ではなく、言葉の聞き取りに悩みを感じています。



何か言っているのは聞こえるけれど、なんて言っているのか分からない…

どれくらい言葉を聞き取れるのか？
もしくは、どれくらい聞き間違えるのか？
まずは、これらを測定することが必要です。

測定方法

ヘッドホンから、「ア」「イ」「ウ」など言葉が聞こえてくるので、その通り発音するか、紙に書いていきます。そして左右各々、音の大きさを変えながら正答率を調べていきます。

ア	キ	サ		

語音明瞭度測定は、補聴器の調整に欠かすことのできないものです。
測定をすることで補聴器の効果が把握できるので必ず行いましょう。

脳を活性化する ピアノde脳活

【協　力】
ピアノ講師 河邑真紀さん、平山聖子さん

心と体の健康を保つためにも、生きがいづくりとして熱中できる趣味を持つことは大切。今回は脳活とピアノを組み合わせた大人のためのピアノレッスン教室『ピアノde脳活』を紹介。

ピアノは右と左の10本の手指をそれぞれ動かして鍵盤を弾くだけでなく、楽譜を先読みして、正しいリズムを奏でているかメロディをしっかり聴くことも必要。このように、ピアノは2つ以上の動作を同時に行うことから、脳の活性化に役立つと言われている。

「ピアノを弾いてみたかった」「自宅に子どもが使っていたピアノがある」「家族を驚かせたい」などきっかけはさまざま。音楽教室に通うシニア世代も増えはじめ、70歳代以上の生徒も多く参加している。

新しく学ぶ喜びと、弾けた喜びを共有できる仲間がいる ―



「歌に合わせて指もしっかり動かしますよ」「間違えても大丈夫ですよ」指導をするのは、『ピアノde脳活』認定講師の河邑真紀さんと平山聖子さん。元気で笑顔あふれる先生たちで、生徒の皆さんも和やかに。レッスンは、脳活体操からスタート。続いて絵、数字、音符が描かれたカードを活用して目で見て指を動かす練習や、手拍子をしてリズムを打つ練習など、曲を弾く前に音楽に特化した脳活を行ってから手指と気持ちをほぐし、本レッスンに備える。

レッスンはレベル（初心者・経験者）に合わせたグループレッスンで、1人1台キーボードを用意している。2人の講師が対応するので目が行き届きやすく、初心者でも安心。音符と数字を連動させた楽譜を使用しているので、楽譜が読めなくても、どの指で弾いたらいいのか知ることができ、基礎がしっかり身に付いていく。『ピアノde脳活』のレッスンは、気軽にピアノに親しんでもらいたいという工夫が盛りだくさん。生徒さんからは「向上心につながる」「楽しい」「生活にハリが出る」という声も。



「年齢に関係なく、継続すれば上達します。生きがいづくりのお手伝いができれば」と河邑さんは話す。一年に一度、日ごろの成果を発表するコンサートも行っている。

DUSKIN 摘びの夕ネをまごころ
お庭のお手入れならダスキンにお任せください！
若葉の保護
樹木の成長と同時に病害虫の活動も活発になりはじめる今の時期 ―
害虫や病気による被害を初期段階で防ぎ、若葉を守り美しい庭木を維持しましょう。
作業時期：5月上旬～6月下旬
お試しキャンペーン
先着100名様に限り、初回のみ 3,300円（税込）～利用できます
申込期限 6月30日（金）まで
無料診断サービスも受付中　土壌と庭木の健康状態をチェックします
ご相談・お見積り無料
ダスキン観音台トータルグリーン　つくば市観音台1-36-2　0120-018-028

土浦の認定補聴器専門店
補聴器の専門スタッフがあなたに合う補聴器選びをサポートいたします！
関東補聴器のこだわり
・カウンセリング
・各種測定
・補聴器の効果測定
・アフターメンテナンス
おすすめ補聴器
充電式補聴器　置くだけ充電でとても簡単！！
小型補聴器　目立たない小型補聴器
※ご自宅や施設への出張も承っております
……土浦市在住の65歳以上の方を対象に補聴器購入時の助成金があります……
詳しくは当店へお問い合わせください
関東補聴器 補聴器専門店 KANTO HEARING AID
土浦市桜町1-14-4（土浦駅西口徒歩5分）
☎029-827-1220
営業時間：9:00～17:00 定休日：日曜・祝日

茨城県初
初心者・楽譜が読めなくても大丈夫!!
ピアノde脳活
60歳以上のシニア世代の皆さま
体験会&説明会
日時：6月7日（水）午前11時～
場所：つくば市ふれあいプラザ（つくば市下岩崎2164-1）
定員 10名様（先着順）
体験会参加ご希望の方は、事前にお電話にて予約が必要です
両手指を動かし曲を弾くという、2つ以上のことを同時に行うピアノは脳内の血液を活性化させ、認知症予防に効果があると言われています。脳の老化を防ぎながら趣味や楽しみを持ち、生き生きとした毎日を送りましょう。
私たちが楽しくレッスンを担当します
講師：河邑真紀　講師：平山聖子
脳活をしたい
生きがいづくり
余暇を楽しみたい
お問い合わせ お申し込み ☎090-6345-8472 ピアノde脳活を楽しむ会（担当／河邑）

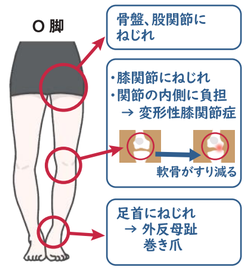
足元から健康を考える 足のトラブル解決法



靴とインソール専門店 てくてく館　代表 高谷扶美郎

第6回 関節の変形からくる足トラブルとは？

O脚とは、両足のくるぶし同士をくっつけて立った時に、両脚の太もも・膝・ふくらはぎの間に隙間ができる状態のことをいいます。O脚の人は内転筋（太ももの内側にある筋肉）が弱く、骨盤や膝関節をまっすぐに支えられなくなり、常に外側で体重を支えているような歩き方になります。それによって、骨盤や足首がねじれやすくなり、腰や膝、足首に痛みが起きることから、外反母趾、巻き爪、変形性膝関節症になるリスクが上がり健康面にさまざまな影響を及ぼします。



若い人はストレッチやエクササイズなどでO脚の補正や予防ができますが、高齢者の場合はO脚が進行させないよう現状維持でいることが重要です。膝関節が外側に引っ張られる力に対して、内側に引き戻そうとする筋肉を強化できれば、歩行状態が改善されてきます。

ポールウォーキング
普段使わない筋肉を使い姿勢を改善



歩行改善には「ポールウォーキング」がおすすめです。正しい姿勢で歩くことを目的とした道具で、両手にそれぞれポールを持って歩きます。かかとから足の親指へ重心を移動しながら歩くことができるので、姿勢が良くなる感覚を実感できます。さらに腕も使うので、肩甲骨が寄せられ胸が張り、腹筋も動き、上半身も同時に鍛えられます。正しい姿勢で歩き、姿勢を保てるような筋力がつけば、免疫力も上がり、活動時間も増え、自分の足でしっかり歩く健康歩行につながるのではないでしょうか。

また、O脚になると外側に重心に傾くことから、靴底の外側がすり減ってきます。極端にすり減った靴を履き続けていれば、ますますO脚がひどくなるので靴の専門家に聞いて足をしっかり支えてくれる靴や歪みを補正するインソールを選びましょう。

第20回 Dr.田中の健康コラム



筑波大学名誉教授・株式会社THF 代表取締役　田中喜代次

認知症予防に有効なのは？有酸素運動 vs フィットネス・スポーツへの参加

アルツハイマー型の認知症では記憶力、見当識、遂行機能、視空間認知力などが低下します。加齢や高血圧症、高血糖、脂質異常症などの影響もありますが、運動不足や社会参加の減少も要因として挙げられています。運動の中でもウォーキング、ジョギング、水泳といった有酸素性運動は、単調な動作の繰り返しであるものの、認知機能にプラスに関わるだけでなく、血流促進などを通して脳の神経細胞（ニューロン）の活性化が促され、運動がシナプス（ニューロン接合部）を構成するたんぱく質の量を増やすという研究報告もあります。しかし、有酸素性運動によって脳への血流量が増える程度は5～15％で、骨格筋への血流量の増加（100～300％）に比べると微々たるものです。

フィットネスやスポーツを円滑に楽しむには日常的にやらなければならない活動が多岐にわたるため、それら一連の活動が認知機能の低下にブレーキをかける仮説も立てられています。

1 アポや連絡	仲間、友人、家族らとの連絡。電話番号の記憶/整理。
2 予約や準備	センターや体育館の予約。使用する道具の準備（手入れ）。車中への積み込み。
3 現地への移動	自転車、自家用車、バス、または電車での移動。現金、スイカ、スマートフォン、水分、着替え服、薬などの携帯。
4 現地での挨拶	仲間との会話、事務手続き。
5 ロッカー室の利用	暗証番号の記憶、着替え、テーピング、膝サポーター着用など。
6 ウォームアップ	ストレッチ、ラジオ体操、または特有の準備運動。
7 練　習	仲間との協調性や円滑なコミュニケーションが必要。
8 競　技	仲間にフェイントをかけるなど、戦術が必要。競技ルールを遵守。
9 反省会	仲間やコーチ、トレーナーと意見交換し、次回の課題を見つける。
10 懇親会	ランチ会、お茶会などで歓談。新年会、忘年会、誕生日会などに参加。

このように、数々の認知行動が求められ、これら一連の行動の多くに満足感を抱いていれば、脳の報酬系は良好に機能することでしょう。それに比べ、フィットネスジム内で壁か外の同じ景色を見ながらランニングマシンの上を黙々と歩く（走る）、固定式の自転車を黙々とこぐ、25mプールの往復を繰り返すなど、常に一定のリズムで行なう運動は有酸素性運動の代表格ですが、これらは上記の1から10の行動に比べて脳の機能をどこまで賦活するのでしょうか。

上記の2つの比較例から、単調な有酸素性運動それ自体よりも、スポーツを楽しみ続けるための創意・工夫・感動・仲間との交流や、音楽に合わせて踊るダンスなどが認知機能の維持・向上に強く影響しているように推察されます。



大切なお父さん、お母さんの足のケアを承ります
無料相談会実施中　6月29日まで
外反母趾 ひざ・足裏の痛み
うおのめが痛くてうまく歩けない
爪が厚くて自分で切れない
体のバランスや足幅、長さを計り一人ひとりの足に合った靴や、インソールをご提案
ひざの痛みや外反母趾が楽になる
インソール 3,000円～
オーダーメイドインソール 10,000円～
靴 10,000円前後～
足爪の施術
専用器具やマシンを使い爪を削り、最後は紙やすりで丁寧に磨きをかけます。
肥厚爪・変形爪（25分） 3,300円～
うおのめ・タコ（25分） 3,300円～
巻き爪ケア（30分） 8,250円～
靴とオーダーメイドインソール専門店 てくてく館
☎029-870-5880
水曜・金曜・第一日曜定休　てくてく館
牛久市栄町2-6〈10:00～20:00〉
クーポンでお得
ふるさと通信読者クーポン
シューズ&足ケア 10%OFF
他券との併用不可
2023年6月末まで有効

涅槃堂永代納骨壇
室内納骨堂　一名30万円より
遺骨でのご葬儀＋納骨壇 50万円より
お引越しや墓じまい、直葬を考えられる方にも最適です。
真宗高田派 専修寺関東別院つくば分院
〒305-0062 茨城県つくば市赤塚679-5
0120-15-9434
専修寺 つくば ブログ　検索

住み慣れた自宅で安心の医療を

高齢者ケアに重要な役割「訪問診療」

通院が困難な人、長期療養を住み慣れた自宅や地域で送りたいと考える人らに定期的な診療を自宅で受けられる「訪問診療」の利用者が年々増加傾向にある。どのような医療が受けられるのか、また、利用対象者などについて、つくば国際ブレストクリニック（つくば市吾妻）の訪問診療医の宮本真実先生に話を聞きました。



つくば国際ブレストクリニック
宮本 真実 先生

医師が定期的に患者宅を訪問 暮らしをより大事にする医療

「訪問診療」とは、医師が患者様の自宅や施設などに出向いて医療を提供する医療サービスのことを指します。通常、病気やケガをした際には、病院やクリニックなどの医療機関を受診しますが、訪問診療では医師が患者様のもとに訪れ、必要な医療を提供します。

よく似た言葉に「往診」があります。患者様の求めに応じて、その都度診療を行うのが「往診」です。毎月2回など、あらかじめ決められた日時に計画的に診療を行うことが「訪問診療」です。



訪問医療の利用対象者

- 高齢者
- 障がいを持った人
- 寝たきりの人
- 精神疾患を持つ人
- 移動が困難な人

自分で医療機関を訪れることが難しい、すべての患者様が対象です。訪問診療では、暮らしをより大事にした医療を受けられるだけでなく、住み慣れたご自宅で過ごすことで、ご家族と良い時間を過ごすこともできます。

訪問診療では一般的な診療に加え、さまざまな医療サービスが受けられます。

訪問診療で受けられる医療サービス

- 一般的な診療
- 処方箋の発行
- 検査（血液検査や超音波など）
- 点滴
- 傷や褥瘡（床ずれ）の処置
- 緩和ケア
- 胃ろうの管理
- 人工呼吸器の管理
- 酸素の投与

さらに、訪問看護ステーションの看護師や訪問薬剤師、訪問ヘルパー（介護）とも連携することで、より細やかな医療を受けることができます。

訪問診療を開始した後でも、患者様の病状が悪化した場合には、本人やご家族の意向に応じて速やかに入院する段取りを手配したり、逆に体調が上向いてきた場合には外来通院に切り替えたり柔軟に対応します。



重症、軽症問わず適切に対応 通院できない人の強い味方

実際に私たちが関わったケースを紹介します。

Sさん（87歳・男性）は、高血圧と糖尿病が持病にありながら病院嫌いのため通院をしていませんでした。長い間、ご家族が薬だけを取りに行くことが続き、Sさんは血液検査などもなかなか行えていなかったため、ご家族は体調を心配していました。ご家族から相談を受け、当院で訪問診療を始めることになりました。

病院嫌いなSさんでしたが、私たちが定期的に訪問することで、薬を飲んでもらえるようになり、血圧の数値や血糖値も安定し、Sさん自身からも体調の変化などを話してくれるようになりました。

訪問診療は重症や軽症を問わず、自宅にいながら適切な医療を受けられます。「自宅で療養したい」「認知症で見守りが必要」などさまざまな理由で、通院や退院後の治療が難しいと悩んでいるのであれば、訪問診療を検討してみてはいかがでしょうか。

訪問診療までの流れ

- ステップ1 問い合わせ：どなたでも問い合わせ可
  - 本人や家族
  - ケアマネジャー
  - かかりつけ医などの医療関係者
- ステップ2 説明・相談：相談員または医師・看護師が自宅や施設などで面談
  - 診療内容や治療費について
  - 治療・療養に対しての考え、希望、質問などについて
- ステップ3 訪問診療開始：面談時の内容に基づいて診療計画を作成し、月1～2回の定期診療を行う
  - 急変時には24時間365日対応

訪問診療のご案内

私たちは 病気があっても過ごしたい場所で
自分らしく生活するためのお手伝いをします





ご 挨 拶　院長 植野 映

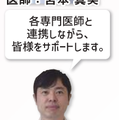
つくば市は医療施設が整い多くの患者様が最先端の医療を受けることが可能となりました。一方、通院が困難で自宅での療養を希望される方に対しての診療はいまだ不十分なところがあり、当院ではそのような患者様に対してより手厚く医療が受けられるようにと、訪問診療を開始いたしました。緩和医療に長年従事してきた宮本真実医師、疼痛緩和の専門家である麻酔科専門医の宮本竜之医師が訪問診療を担います。また、必要に応じて緊急時には往診も致します。後方支援病院と提携し患者様に最適な在宅医療を提供いたします。

対象となる方は、病気や怪我あるいは年齢によりクリニックに通院できなくなった患者様です。自宅はもちろん、老人ホーム等の施設にお住まいの方も対象となります。

患者様自身の思いを受け止め、快適な環境での医療と健康管理に努め、生きる喜びを患者様と一緒に味わいたいと思います。



医師：宮本 真実



医師：宮本 竜之

様々なお悩みを一緒に解決するお手伝いをします

- ほぼすべての病気に対応が可能です
- 緊急の際には24時間365日いつでも往診します
- 薬を自宅で受け取れます（別途薬局との契約が必要）
- ご希望があれば、いつでも連携医療機関等への入院が可能です
- 一人暮らしの方でも訪問診療を受けることができます
- 地域の医療介護スタッフ、ケアマネジャーおよび訪問看護師と連携をとり、自宅での生活を支えます
- サポート医師による専門的アドバイスを受けられます

TIBC つくば国際ブレストクリニック
訪問診療部

お気軽にお問い合わせください
☎090-1812-0819
つくば市吾妻2丁目8-8 つくばシティアビル2F

わが街だより

ポケットファームどきどきメロンフェア開催中

キッチンゆかり「生メロンソフト」販売

農産物直売所ポケットファームどきどきつくば牛久店では、今年も品揃え豊富なメロンフェアを開催中。同時に、同店内の「キッチンゆかり」でも昨年に続き、人気の『生メロンソフトクリーム』（写真）の販売をスタート。ハーフカットの生メロンに、北海道産生乳を使用した濃厚なソフトクリームをのせた名物メニュー。価格はメロンの品種や大きさによって異なり、店頭にて毎日発表される。



茨城県銘柄牛の常陸牛焼肉弁当や、中華専門の料理人が作る品数豊富な中華料理、旬の果物を使った生フルーツジュースなども販売。隣接するオープンテラスの休憩所でもゆったり飲食ができる。子ども用遊具もあり、家族でくつろげるスペースとなっている。ペットも同伴可。

直売所は水曜定休（キッチンゆかりは火・水定休）。ゴールデンウイークは5月1日（月）休業、同3日（水）営業。

◆牛久市猪子町967の1
☎029・879・8800

ヘルスメイトの 作ってかんたん！ 元気ごはん vol.61

協力／土浦市食生活改善推進員協議会



あさりとキャベツのパスタ

今回は、旬を迎えている「アサリ」と「キャベツ」を使ったパスタです。1皿で1日分の野菜の約3分の2をとることができます（成人1日の野菜目標摂取量350g）。アサリの旨味が効いた、満腹感のあるものになっています。

1人分の栄養素量					
エネルギー	405kcal	カルシウム	149mg	鉄	9.0g
たんぱく質	16.1g	食物繊維	8.5g	ビタミンC	90mg
脂質	5.4g	食塩相当量	1.5g	糖質	69.4g

材料（3人分）

- スパゲティ……240g
- キャベツ……600g
- 青ジソ……6枚
- ニンニクみじん切り……大さじ1
- 殻付きアサリ……200g
- アサリ水煮缶……1缶（60g）
- オリーブ油……大さじ1
- 白ワイン（日本酒）……大さじ3
- 塩……小さじ1/3
- コショウ……少々
- ミニトマト……6個

お好みで、しょうゆ・かつお節・和風だしで味付けしてもOK！

作り方

❶アサリは砂抜きをして、殻をこすり合せてよく洗う。
❷キャベツは幅5cmに切り、1cm幅のざく切りにする。
❸青ジソは縦半分に切り、端から千切りにして水に浸し、アクを取り除く。ミニトマトは縦半分に切る。
❹湯3Lを沸かし、塩大さじ1（分量外）を入れ、スパゲティを茹でる。（茹で汁は少し残しておく）。
❺大きめのフライパンにオリーブ油とニンニクを加えて、弱火でじっくり火を通す。ニンニクから香りが出てきたらキャベツを加え、全体に油をまわすように炒める。白ワイン、殻付きアサリ、水煮缶アサリ、汁150ml（水煮缶の汁＋茹で汁）を入れて蓋をする。殻が開いて、キャベツが食べやすくなるまで蒸し焼きする。
❻スパゲティの湯を切り、⑤のフライパンに入れて具材とよく混ぜる。塩・コショウで味を調えて器に盛って、青ジソとミニトマトを飾る。

栄養メモ①【アサリ】

鉄分などのミネラルが豊富なので、貧血の解消に効果的です。ビタミンCと一緒にとることで、吸収率がアップします。また、肝機能を高めるタウリンも多く含んでいます。

栄養メモ②【キャベツ】

ビタミンCやビタミンU（キャベジン）を多く含んでいます。加熱で多少ビタミン類の損失がありますが、たくさん食べるには、加熱調理がおすすめです。ビタミンCの含有量は、淡色野菜ではトップクラス。ビタミンUは胃の粘膜を丈夫にし、胃炎や胃潰瘍を予防します。





