

オレンジカフェさぎのみや たより

第16号 2021年9月1日



お茶を飲みながら楽しく過ごしましょう！

お知らせ

○ 次回の開催について

オレンジカフェさぎのみやは、来る9月20日（火）に開催を予定していましたが、新型コロナウイルス感染の現状から、誠に残念ですが9月は中止致します。

次回開催は、以下を予定しています。

- ・ 日時 10月19日（火）午後1時30分から午後3時頃まで
- ・ 場所 鷺宮区民活動センター3F 洋室2号



芙蓉(ふよう)

枝ぶりの
日ごとにかはる
芙蓉かな
松尾芭蕉

武蔵野を
見下ろす寺の
芙蓉かな
正岡子規

ゆめにみし
人のおとろへ
芙蓉咲く
久保田万太郎

皆様の近況

こんにちは。白鷺 1 丁目にあります高齢者施設「しらさぎ桜苑」で地域連携室の仕事をしています。白岩と申します。

地域連携室は施設の方の地域との関わりもそうですが、「まちなかサロン」「カフェ」「ミニシアター」などの居場所づくりの他、地域貢献などを職員と一緒に考えてきました。現在は集まることは難しくなってきた寂しいです。昨年度末からはこのコロナ禍で色々なお仕事が更に大変な状況で、お食事にお困りの方がいらっしゃるということ聞き、フードパントリーに取り組んでいます。（寄付などで頂いた物などを必要な方に差し上げています。）福祉業界も大きな減収で大変な状況ですが、地域の皆様と協力してなんとか乗り越えて行きたいです。

プライベートでは・・・早寝早起き。振り返るとやはりこんなに家にいる時間が長い年もなかったですね。数年田舎にも帰れていません。私の田舎は福岡なのですが、昨年の春に小中学校の友人と卒業時以来初の泊旅行を計画していましたが、残念ながらキャンセル。今は福岡に帰ったら食べたいもの（うどん、かしわ飯のおにぎり、お刺身 etc）を考えながら時間が過ぎるのを待っています。

しばらくこの状況は続きそうですが、皆様くれぐれもご自愛くださいませ。「オレンジカフェさぎのみや」開催の時には、お会いして、ゆっくりお話ができますよう楽しみにしています。

社会福祉法人武蔵野療園しらさぎ桜苑 地域連携室 白岩 裕子

認知症を知るワンポイント

—— 新型コロナと認知症 ——

一般に、外出や人との交流の減少、運動不足などによって認知機能が低下することはありますが、あくまでも「機能低下」であり、「認知症になる」ということとは違います。認知症はあくまでも脳の損傷によるものです。もっとも、認知機能の低下も認知症の発症も日常生活での症状はほとんど同じですが。

心配なのは、通っていたデイサービスが閉鎖になったり、感染を避けるために休んだことにより、健康観察、歯磨きや義歯の手入れ、入浴介助などが受けられなくなり二次的な病気につながることです。特に口腔ケアは大事です。

なお、新型コロナの感染で脳に大きなダメージを受けることがあれば認知症を発症することはあり得ますが、それはあまりなさそうですね。

山田 忍（認知症ケア専門士 介護福祉士）

皆様、かむ力・飲み込む力がおとろえていませんか？ ～いつまでもおいしく食べるために～とする大変参考になると思われる資料がありましたので以下抜粋しました。（太田）

かむ力・飲み込む力

加齢とともに食べる機能は知らず知らずのうちに低下している場合があります。食べ物やだ液が気管に入ると誤えん性肺炎や窒息の原因となります。毎日きたえましょう。

○ 食べる前に

- えん下おでこ体操（5回） **飲み込む時の筋肉が鍛えられます**
おへそをのぞくように頭を前にたおす
手でおでこをうしろに押す
ゆっくりと5秒かけて手とおでこを押し合う

- 舌の体操（それぞれ8回） 口は閉じて行う **かむ力飲み込む力がアップ！**
ほほを舌で力強く押す 右、左
前歯と上唇の間に舌を入れる 上 伸ばすように押す
前歯と下唇の間に舌を入れる 下 同上
舌をぐるぐる押し回す

○ 食事の工夫も大切です

- むせない秘訣は、**あわてず、ゆっくり噛んで食べる**
- 低栄養に気をつけましょう
毎食、**肉・魚・卵・大豆製品**のどれかは必ず食べましょう
- 「食べにくくなってきたなあ・・・」そんなときは、柔らかい煮物、とろみのあるあんかけ、卵としなどがおすすめ



中野区地域支えあい推進室発行のリーフレットより

編集後記 皆様お元気ですか。この夏、オリンピック、パラリンピックが行われ、アスリートから多くの感動を得ました。現在緊急事態宣言が発令され、自粛生活が長く苦しいところですが、今が勝負どころと思っています。今少し頑張りましょう。熱中症とコロナに気を付けてくれぐれもご自愛ください。

発行責任者 オレンジカフェさぎのみや代表 太田義春
連絡先 090-9672-6585