

オレンジカフェさぎのみや たより

第26号 2022年7月1日



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、再開に向けその準備会を行います。皆様ぜひご参加ください。

- ・ 日時 7月19日（火）午後1時30分から午後3時30分頃まで
- ・ 場所 鷺宮区民活動センター3F 洋室2号

コロナウイルス感染予防のため、マスク着用、消毒、手洗いなどお願いしています。ご協力よろしく申し上げます。くれぐれも体調に気をつけてお越しく下さい。



向日葵（ひまわり）

向日葵の
空かがやけり
波の群
水原秋桜子

ながらへて
思ひ出ばかり
小向日葵
森澄雄

向日葵が
すきで狂ひて
死にし画家
高浜虚子

私の近況

毎月のオレンジカフェさぎみやたよりに楽しみに愛読している70代の男性です。

特に認知症の方々に接する時の心がけ、そして寄り添い方等を認知症ケア専門士、介護福祉士の方が分かり易くワンポイントの特集記事は大変に参考になります。そして高齢者がオレオレ詐欺等の犯罪に巻き込まれないようにする為の対策も分かりやすく解説し、防犯対策の便利グッズ等も紹介し危機管理に対応する考え方も時流に合致した記事だと思います。

我々は自分を含め身近な人も健康管理・危機管理は重要な課題の一つですので大変に勉強になっています。

私事ですが、私は自分の健康と体調維持のために特別な運動はしておりませんが極力歩く事を心がけてエスカレーターやエレベーターを使わずにもっぱら階段で移動するようにして毎日歩いています。そして楽しい事を考えストレスを溜めないようにしています。

私は長年勤めていた会社を定年退職し再雇用でその会社に今でも週3日～4日ですが現役で勤めています。頭と体が健康な間は働こうと思っています。

年々、自分の体力が落ちてきて残念ですが若い時のように俊敏には体は動きませんので脳トレーニングの一環として5年前から鷺宮シニア英会話クラブに通って汗をかき？恥をかき？ながら外国人女性の先生との英会話を楽しんでいます。

今後もオレンジカフェさぎのみやたよりの健康管理・危機管理に対する啓蒙活動に期待しながら愛読者が増加する事を願っております。

最後に、「苦労した人にはそれと同じ量の喜び、ご褒美が来る」と言われていますのでお互いに希望をもって前向きに暮らしていきましょう。

中野1丁目 一瀬 正廣

認知症を知るワンポイント

—— 脱水と認知症 ——

体の中の脂肪（体脂肪）は一般的には高齢者よりも若い人の方が多いたのですが、体脂肪率（体重に対する脂肪の割合）は高齢者の方が高いです。高齢になると水分を蓄える筋肉組織が少なくなるので体脂肪がそれほど多くなくても体脂肪率は高くなり、体の中に水分を蓄えにくくなります。そのためいつも脱水気味になるのです。

脱水していないかどうかは手の甲の皮膚をつまんでみると分かります。指を離しても富士山のような形が残るようであれば危ないです。

体が脱水に傾くと意識障害が起り、認知症になったような症状が出ます。認知症の人が脱水になるとその認知症がひどくなったようになります。すぐに水分を摂るなどすれば元に戻るのですが、脱水がひどく、また長く続いたりするとそのまま認知症に移行していくようなこともありますので注意が必要です。

山田 忍（認知症ケア専門士 介護福祉士）

《もの忘れ・若年認知症・認知症相談会》

7月11日（月）、8月4日（木） 午前10時～午後3時半

中野区役所 1階ロビー 認知症の何でも相談 自分や家族、近隣・知人のこと

一人暮らしの80代女性 3200万円特殊詐欺被害

警察官をかたる男らに現金3200万円をだまし取られる事件が発生しました。（太田）

被害者は一人暮らしの80代の女性で、6月2日午後2時頃、女性宅に警察官を名乗る男から、「あなたの口座から不正に現金が引き出されている。不正に利用されることを防ぐには、キャッシュカードを交換する必要がある。警察官が自宅にカードを取りに行くので準備しておいてほしい。」と電話がありました。



その後、別の警察官を名乗る男2人が女性宅を訪ねてきて、2人は、「最近偽札が出回っている。自宅に現金を保管しているのであれば、本物か確認するため一度署に持ち帰る。」と話し、信じた女性は、現金約3200万円とキャッシュカード3枚を渡し、騙し取られてしまいました。

話しを聞いた女性の家族が不審に思い、同日警察署に相談し発覚しました。

電話で お金・カード・うまい話は 詐欺！

お金やカードは渡さない！

ご家族や友人・警察に相談！

野方警察署：☎03-3386-0110

編集後記 皆様、如何お過ごしですか。野方警察署によると、管内でオレオレ詐欺や還付金詐欺など特殊詐欺が5月末で19件約5,100万円の被害がありました。被害に遭わないよう十分注意しましょう。暑い日が続きますが、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

※ 社会福祉法人中野区社会福祉協議会を通じて「歳末たすけあい運動～地域活動いきいき募金～」の配分金を受けて作成・実施しています。