

オレンジカフェさぎのみや たより

第 29 号 2022 年 10 月 1 日



お知らせ

お茶を飲みながら楽しく過ごしましょう

次回の開催について

オレンジカフェさぎのみやは、下記のとおり開催します。皆様ぜひご参加ください。

- ・ 日時 10月18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。ご協力よろしくお願いします。くれぐれも体調に気をつけてお越しください。



桔梗（ききょう ききやう）

修行者の
径にめづる
桔梗かな
与謝蕪村

紫の
ふつとふくらむ
桔梗哉
正岡子規

ハケ岳
雲にうかべる
野の桔梗
水原秋櫻子

私の近況

——元気に過ごされている秘訣はなんですか。

私は現在82才です。元気な秘訣は、家族はもちろんのこと多くの友人と会ってコミュニケーションをとることだと思っています。長男、次男は近くに所帯を持ち、その家族とよく一緒に食事をします。孫は3人いて孫の成長を見るのが楽しみです。

——運動はしていますか。また食事はどうしていますか。

朝のラジオ体操にいつも行っています。住んでいるところや他のマンションの植木の剪定や階段の掃除を常にしており、良い運動となっています。

食事は基本的に自分で作っています。

——誇りに思っていることは何ですか。

早い時期に夫に先立たれ、1人で頑張り子供2人を育て上げたことです。色々な仕事をしましたが、その主なものは、不動産関係の会社を経営したことです。若い東南アジアの外国人や刑務所を出たばかりの人を多く雇い、その人達の面倒を見ました。その人事管理に苦労したこともあります。法務省から表彰を受けたことは良い思い出です。

——今後は何をしたいですか。

昨年4月、1ヶ月間入院する大病を患いましたが、幸せを感じるのは健康であることだと思つづく感じています。今後も家族、友人とコミュニケーションを多くとり、迷わず落ち込まず心豊かに暮らしたいと思っています。

横山好江

認知症を知る7ポイント

—— 介護は女性の仕事か？ ——

家でお年寄りの介護を家族の中心に行っている人は、配偶者、息子の妻、娘が大半で、性別では約 7 割が女性です。

あるご主人は奥さんと二人暮らしだったのですが、奥さんが認知症になり「何で男の自分が介護しなければならないのか分からない。散歩に連れ出したり、食事を口に運んだり、おむつまで変えたり男として情けない」と言いました。そんな気持ちで介護される奥さんは毎日をどんな気持ちで過ごしているのでしょうか。

身の回りのことだけでなく、介護保険の手続きやケアマネとのやりとりも奥さん任せで関心すらない人もいて、女は「介護する性」として存在するかのようです。

男性の方々、今からでも遅くはありません。女房を手伝うではなく「あなたも主役」。男の腕まくり、いかがですか？ きっと出来ますよ。先輩もいます。

山 田 忍（認知症ケア専門士 介護福祉士）

《もの忘れ・若年性認知症・認知症相談会》

10月11日（火） 11月7日（月） 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

認知症を予防する

認知症のリスクを高める習慣は、「あまり食べない」「あまり体を動かさない」「あまり外へでない」などです。さあ、今日から、予防のための 3 原則を実践しましょう。

※ 認知症予防の 3 原則を今後 3 回に分けて紹介します。 原則①よく食べる（本日より 10 月号）、
原則②よく体を動かす（たより 11 月号）、 原則③よく外に出る（たより 12 月号）

認知症予防 原則 ① よく食べる

いただきます！！

認知症予防に特別な食事は必要ありません。バランスよく、規則正しくが肝心です。年をとったら粗食が一番！と思っている人がいるかもしれませんが、大きな誤解。栄養状態の低下は老化のスピードを加速させ、認知機能低下のリスクを高めます。

1 日 10 品をバランスよく食べて脳を活発に

卵 肉類 魚介類 海藻類 大豆製品

いも類 牛乳・乳製品 油脂類 果物 緑黄色野菜

特に大事な栄養素です

たんぱく質（肉・魚・卵・大豆） ＋ エネルギー（炭水化物）



※ 中野区役所地域支えあい推進部地域包括ケア推進課発行の認知症あんしんガイドからの抜粋です。

編集後記 皆様こんにちは、お変わりなくお元気にお過ごしのことと存じます。当カフェでは、参加者の希望で、前回から“ちいさい秋みつけた”など懐かしい曲を全員で歌っています。なかなか好評でこれからも続けたいと思っております。オレンジカフェさぎのみやで楽しく過ごしましょう。お待ちしております。

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