

オレンジカフェさぎのみや たより

第30号 2022年11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 11月15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ひします。くれぐれも体調に気をつけてお越しください。



柿(かき)

里古りて
柿の木持たぬ
家もなし
松尾芭蕉

柿くへば
鐘が鳴るなり
法隆寺
正岡子規

よろくと
棹がのぼりて
柿扶む
高浜虚子

私の近況

皆さんお元気のことです。いつもオレンジカフェ便りを送って頂きありがとうございます。年寄りには大変役に立つ便りです。家内に“ああ年のせいだ”と口癖に言うことをやめます。

お陰様で私はまだ元気で殆ど毎日30分か45分歩いています。いつまでつづくかわかりませんが。ではまた。おげんきで。皆さんに宜しく。

米国カリフォルニア州サンディエゴ市 Shuji Miyasaki

P.S.

来月に運転免許証の再発行を取るために少し勉強していましたら、ある日、娘が遊びに来て、運転免許証の再発行をオンラインで要求してもらったところ、一週間後に再発行されて郵送されて来ました。運転免許証試験を受けなくてすんでよかったと思いますが、なんかすっきりしません。92才の若さを信用したのでしょうか。この先五年間気を付けて運転します。

心と頭の健康

健康な生活習慣を維持しましょう

- ・ 音楽を聴いたり、瞑想したり、ゆっくりと湯船につかったりするなど、リラックスする時間を持ちましょう。
- ・ 囲碁や将棋、麻雀、ボードゲーム等も脳の活性化につながります。
- ・ 一日の始まりに、今日の日付と天気を確認しましょう。読み上げるとなお良いです。
- ・ 創作活動にチャレンジ。絵をかいたり、誰かへのプレゼントをつくったり、川柳や俳句、新しい料理メニューの考案などもおすすめ。

東京都発行資料より

認知症を知るワンポイント

—— 家族に優しさを求めない ——

認知症の人には優しくするのが一番と説く介護の専門家がいます。でもこれは、いつでも、誰にでも当てはまることではありません。

記憶障害や理解・判断力、計算能力の低下などの症状はいくら優しく接しても改善しません。脳の神経細胞が破壊されているからです。落ち着きが無かったり、時間に関係なく外に出かけるような行動は接し方で改善する場合がありますが、もはやそのような脳になってしまっている場合もあります。

良くなれないからといって、家族がまだまだ努力が足りないなどと自分を責めることがないように周囲の人は気を付けてください。

接し方で回復したり軽くなったりする症状と、そうでない症状とがあるのです。また、接し方ではなく環境や薬によって対処すべきものもあるのです。

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》

11月7日（月） 12月8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

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原則の2回目です。 原則①よく食べる(たより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② よく体を動かす

軽く汗をかく程度のウォーキングを日課に

まず歩こう！！

すぐにできる有酸素運動の代表といえばウォーキング。

歩幅を広げて姿勢よく歩くことを心掛けます。併せて、筋肉を使うトレーニングを習慣にすると転倒リスクも遠ざけられます。

頭を使いながら歩こう！

頭を使いながら体を動かす運動をコグニサイズといいます。認知症の予防、特にMCI（軽度認知障害）の人の認知機能の維持・向上に役立ちます。

引き算散歩

100から3つつ引いて歩いてみましょう。慣れてきたら8つつ、450から8と6を交互に引くなど難しい引き算にも挑戦！

しりとり散歩もおすすめ

しりとりが難しいときは、会話をしながら歩きましょう。



※ 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 こんにちは、お変わりなくお元気にお過ごしのことと思います。柿が美味しい季節になりました。秋の健康で快適な気候について“柿が赤くなると医者が青くなる”といわれています。この素晴らしい季節、ハイキング、ウォーキングなどをして楽しみましょう。

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