

オレンジカフェさぎのみや たより

第31号 2022年12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 12月20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。



鷹の目に
莊嚴の黄や
奥熊野
宇田喜代子

鷹のつら
きびしく老いて
哀れなり
村上鬼城

鷹一つ
見つけてうれし
いらこ崎
松尾芭蕉

オレンジカフェへの期待

鷺宮三丁目 遠藤吉夫 (ファイナンシャル・プランナー)

私は現在81歳で来年3月に82歳となります。男性の平均寿命81歳はクリアしましたが、平均余命は、9年未満と10年を切っております。

残り少ない人生をどのように過ごすかは大変な課題です。コロナ感染が始まって以降、毎朝、妻とベランダでコーヒーを飲みながら、昔、クレイジーキャッツが歌っていた「見ろよ青い空白い雲。そのうち何とかなるだろう…」を歌っておりますが、これはこれで良いとして、もう少し真面目に言えば、これからは、「まずは、毎日を楽しむ一方、翌日以降の日常生活を円滑に続けるための頭と体(気力知力情操力と体力)の維持・涵養のため日々努力を積み重ねること」こそ基本課題ではないかと考えております。しかしこれを細目の具体的行動目標に分解しますと、容易ならざる目標であります。やるが多すぎるのです。

こうした、多様のきめ細かい具体的目標は、かつての受験勉強のごとく、毎日、①要領よく②コツコツと③より多く努力することによって、少しずつクリアしてゆくしかありません。

例えば、体力の維持につきましては、私はここ20年ほど、毎日約1時間~2時間を散歩・学田公園での運動に充てておりますが、今後は、これに、自宅での細かい努力を加えるなど、さらに多くの時間を投入することによってクリアしてゆくつもりです。

さて、先月より参加したオレンジカフェに期待していることですが、最近の会報で紹介いただいている認知症予防の3原則のうち「③よく外に出る」機会として捉え、そこで、ありがたいお話を聞き、会員の皆様とよく話し、頭の機能を維持・活性化する機会として活用させていただきたいということです。期待致しております。

認知症を知るワンポイント

—— 浦島太郎は可愛そう？ ——

心身の老化は不安ですね。歩けなくなったらどうしよう、もし目が見えなくなったら、おむつになったら、認知症になったらなどなど。

でも、老化不安は「笑う」ことで随分と和らぎます。「ああはなりたくない」という見下した笑いではなく、ユーモアを持って笑い飛ばしましょう。ユーモアとは「受け入れる」ということです。人を励まします。そうすれば何をどう恐れどう備えればいいのか分かってきます。

足腰立たず、耳は遠く、目もかすみ、近いのはおしっこだけというのは老化不安の核心ではありません。玉手箱を開けた浦島太郎を「可愛そう」という人がいます。でも本当に大変なのは、年寄りになったことではなく知り合いをみな失ったことです。認知症の人が家族すら分からなくなる、そこにこそ周りの励ましが必要なのです。

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》

12月8日（木） 2023年1月11日（水） 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3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③ よく外へ出る

社会に参加しよう！



外に出る機会が減っていませんか？ 外出が減ると、人との交流や会話が少なくなり、気分的に落ち込み、うつ傾向になる場合があります。また、社会との関わりが活発でないことが、認知症の発症リスクを上げるともいわれています。

お出掛けのきっかけづくりはここから

- | | |
|-------|------------------------------|
| 着替え | 起きたら着替えて、いつでも外出できるように |
| 生活リズム | 昼夜逆転など外出や交流を難しくしていませんか |
| 運動習慣 | 転倒や骨折を防ぎ、外出時の不安を解消しましょう |
| 社会参加 | ボランティアや地域の催しに参加しましょう |
| 交流会 | 趣味のグループ活動や同好会、健康教室に思い切って参加 |
| 情報収集 | 世の中の動きに関心を持ち、新聞や図書館などで情報を収集。 |

※ 中野区役所地域支援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、急に寒さが加わってまいりましたが、お変わりなくお元気にお過ごしのことと思います。当カフェは、皆様のご協力により予定どおり毎月開催することが出来ております。今後も憩いの場交流の場として継続すべく尽力して参りますのでよろしくお願い致します。

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