

オレンジカフェさぎのみや たより

第34号 2023年3月1日



お茶を飲みながら楽しく過ごしましょう

次回の開催

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 3月21日（火、祝日）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等をお願いしています。体調に気をつけてお越しください。



新宿御苑の水仙

明るさは
海よりのもの
野水仙
稲畑汀子

水仙や
寒き都の
こゝかしこ
与謝蕪村

水仙の
一點白し
古書齋
幸田露伴

私の近況

上鷺宮二丁目 清村信子

昨秋私もとうとう傘寿を迎えました。やはり体力、気力の衰えには抗えませんが。

コロナ禍も3年を過ぎて、毎日の生活も何とか以前のペースに戻りつつあります。1週間に1度の絵画教室と体操（トリム）教室は続けています。絵画教室の後はお仲間数人とランチをしながら反省会やら情報交換を楽しんでいます。

我が家の今年の年末年始は久しぶりの賑わいでした。ニュージーランドに住む長女家族（3人）がやって来て1ヶ月程滞在しました。その間群馬の次女一家（5人）が来たりと賑やかに過ごしました。特にお正月は3年ぶりに親族の新年会を我が家でしました。兄弟姉妹やその子供など総勢26人でした。主人の姉妹は5人全員が西武池袋沿線に住み一声でよく集まります。これも両親の思いを受け継ぎ、兄弟家族仲良くして欲しいということで両親亡き後も続けてきました。お正月はお年玉交換もあり子ども達にとっては楽しい行事になっています。これからも元気でいる間は続けたいと思います。

私は20年前に夫の両親の介護をした経験があります。その頃は介護も社会的にも色々違い、何も分からないまま苦勞した思いが強かったのですが、オレンジカフェのような話す場があればよかったですのではと思います。これからは自分たちの番でもあるので皆様のお話を色々伺いながら勉強していけたらと思っています。

認知症を知るワンポイント

—— 脳トレはなぜ効果がないのか ——

脳トレをやっていた人が認知症になったり、認知症の人が脳トレをいくらやっても良くならないのはなぜでしょうか。認知症というものが、病気や怪我で「脳の神経細胞が破壊された」ことから起るものだからです。認知症は「脳の働きが弱っている状態ではなく」脳の一部が死滅したことによって起こる症状なのです。

脳トレには、弱っている脳の働きをいくらか元気にしたりする効果はあっても、脳の神経細胞の死滅を防いだり止めたりする力はないのです。また、一度死滅した脳の神経細胞を復活させることもできません。他の何々療法とか何々予防法といったものも、それが脳の神経細胞の死滅を防いだり、復活させることができるかどうか考えましょう。無理な脳トレは人を追い詰め、認知症の人であれば症状を荒廃させます。せいぜい友達と笑いながら楽しめる範囲にとどめた方がいいでしょう。

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》

4月24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

講演会を開催します。昨年12月に鷺宮に認知症の治療を含めた内科・脳神経内科のクリニックをオープンした中原医師をお招きしての講演会です。なお、この講演会は、3月21日（火）開催のオレンジカフェさぎのみやの冒頭に行われます。（太田）

高齢者のための講演会

認知症の予防とその治療

健康維持のためのアドバイス



講師 協立内科・脳神経内科クリニック
院長 中原 淳夫 医学博士

- ・ 開催時間 令和5年3月21日（火）午後1時30分から概ね1時間
- ・ 開催場所 鷺宮区民活動センター3F 洋室2号
- ・ 参加費 無料
- ・ 事前申込み なし

※ 定員（50人）になり次第入場をお断りする場合がありますのでご承知ください。
※ コロナウイルス感染予防のためマスクの着脱、消毒などご協力をお願いします。

主催 オレンジカフェさぎのみや

編集後記 皆様お元気ですか。桜の季節はもうすぐです。まだ寒い日があるものの暖かい春に向かっております。今月のカフェは地元鷺宮のクリニック中原院長をお迎えします。万障繰り合わせの上お越しください。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