

オレンジカフェさぎのみや たより

第37号 2023年12月1日



お茶を飲みながら楽しく過ごしましょう

オレンジカフェの開催予定

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
- 日時 1月16日(火) 午後1時30分から午後3時30分頃まで
場所 上記と同じ



コスモス、秋桜（あきざくら）

コスモスの
夜の花びらの
冷えわたり
中村汀女

コスモスの
一輪月に
とどきたる
山口青邨

コスモスの
花あそびを
虚空かな
高浜虚子

私の近況

認知症サポートリーダー 鈴木裕二

私の本業は、福祉分野専門のファイナンシャルプランナーをしています。ひきこもりの方、障害者の方、難病の方、認知症の方のご相談に応じています。特にご相談が多いのが、ひきこもり世帯のご相談です。

現在、日本国内のひきこもり当事者の数は 146 万人と言われています。ひきこもりとは、様々な要因が重なり合って、社会的参加を避け、原則として 6 か月以上にわたって概ね家庭にとどまり続けている状態のことで、誰にでも起こりうることです。

皆さんは「8050」問題をご存じでしょうか？「8050」問題とは、80 代の親が 50 代のひきこもりの子どもの生活を支えるために経済的にも精神的にも強い負担を請け負うという社会問題のことを言います。

親が 80 代になってしまうと、認知症のリスクもあります。認知症を発症してしまうと、銀行口座の凍結、遺言の有効性が問われるなど様々な問題が発生します。「8050」に限らず、相続を「争続」にしないためには 70 代からの準備が肝要と言えます。

ストレスが溜まりやすい仕事ですが、私のストレス解消法は銭湯です。大きな湯船で手足を伸ばしてゆっくり入る。湯上りにビールを飲めば、温泉に行った気分になります。

都立家政にある「たからゆ」は、10月にリニューアルオープンをしました。高濃度炭酸泉やサウナもあり、若い方にも人気です。「サウナで整う」が流行っていますが、自分の心身の健康管理法を見つけるのも一つの財産だと思っています。

認知症を知るワンポイント

認知症の薬 — 介護は百薬の長 —

近く承認される見通しのアルツハイマー型認知症の新薬に関心が高まっています。課題が多く、まだまだ広く使われるものではありませんが、新薬、新薬と騒がれています。けれども、認知症は良くないことであると全部否定して薬で叩き潰そうという考え方には、ちょっと待ってと思います。

認知症が予防できたり治療できたりすることは皆の願いです。けれども、それが叶わないことで周りがより以上にいらいらしてはいないでしょうか。社会が実態以上に認知症を困ったこと、迷惑なこと、お荷物としてはいないでしょうか。

認知症の人の持てる力を埋もれさせることなく、失われた力を無理やり引き戻すという負荷をかけるでもなく、一個人として普通にお手伝いする。そのような介護が人の生きる意欲を維持し、症状を安定させるのです。

山田 忍（認知症ケア専門士 介護福祉士）

《もの忘れ相談会》

12月6日（水） 2024年1月15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

フレイル予防

フレイルとは、体や心の機能の低下によって要介護に陥る危険性が高まっている状態をいいます。フレイル対策は、「運動、栄養、社会参加」です。今日から取り組んで健康な期間を延ばしましょう。（太田）

運動 習慣的な運動

健康長寿は毎日少しの筋トレから

「歩いていれば大丈夫」と思っていないですか？ 骨や筋肉を維持するためには、歩くだけでは不十分。散歩やウォーキングに毎日少しの筋トレをプラスしましょう。

○ 健康運動の最低限の目安

- ・ **歩行運動** 散歩・ウォーキングなど
週に150分以上（1日平均20分程度、75歳以上は5,000歩以上）
- ・ **筋力運動** スクワット・かかと上げなど
週に2日以上

○ おすすめの筋力運動・ストレッチ

- ・ **椅子スクワット** 太ももの筋力強化、ひざ痛予防
手を使わず椅子からの立ち座りをゆっくり繰り返す。
目安は10～20回
- ・ **かかとの上げ下ろし** ふくらはぎのむくみ改善と筋力アップ
良い姿勢でかかとを左右同時にゆっくりと上げて下ろす。
10回～20回繰り返す
- ・ **腰ひねり** 腰痛予防ストレッチの定番
あおむけで寝た状態で両ひざを立てる。
両ひざをつけたまま、左右にゆっくりと倒す動作を繰り返す。
目安は10から20回往復、動作も呼吸もゆっくり。



※ 東京都健康長寿医療センター研究所発行の資料の抜粋です。

編集後記 皆様お元気ですか。街にはクリスマスツリーが目立つようになりました。今年は国内外で色々なことがありました。来年は少しでも良い年であって欲しいと願っております。皆様も「運動、栄養、社会参加」に配慮して健康維持に努めましょう。オレンジカフェさぎのみやでお会いしましょう。

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