

オレンジカフェさぎのみや たより

第40号 2024年6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 6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
- 日時 7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

※ 8月のオレンジカフェさぎのみやは酷暑が予想されるためお休みです。



山吹や
宇治の焙炉の
匂ふ時
松尾芭蕉

竹生島
巡礼あふれ
濃山吹
茂木とみ

山吹に
道ふさがれて
地蔵堂
藤田八重子

新宿御苑の山吹（やまぶき）

私の近況

白鷺一丁目 長井 照子

私は昭和17年生れです。育ち盛りの時の戦後の食糧難は本当に厳しかったです。子供の頃は北陸の田舎に住んでいましたので、近所の遊び友達と連れ立ってタニシやフナ、ドジョウ、イナゴ等をとってきて食べていました。学校給食もなく、押し麦と米が半々のパラパラ弁当でした。

その後の日本の高度成長で食事内容は豊かになり、82歳の今は、生活習慣病の糖尿病や高血圧の薬を飲んでいますが、医師は「食生活に気をつけ、運動に励みなさい。このままだと寝たきりの要介護者になります!!」と厳しいです。

寝たきりにはなりたくないなので、毎日の食事に気をつけるとともに、今は鷺宮高齢者会館で行なっているアンサンブル歌のレッスン、骨盤底筋体操、鷺宮区民活動センター運営委員会が行なっているさぎカラげんき体操等に積極的に参加しています。

最近、都バスで青梅まで行ってきました。元気なシニアが青梅街道をハイキングしていました。頼もしいです。

東京都のシルバーパスや中野区の寝たきり予防、ボランティアの方々によるオレンジカフェの開催などいろいろな対策に恵まれていることに感謝しています。これからも健康維持に努めたいと思っています。

認知症を知るワンポイント

—— 認知症予備軍とは？ ——

「軽度認知障害」(MCI)のことを「認知症予備軍」と呼び、やがて認知症になる人たちのことだと言われることがよくありますが、少し正しくありません。

MCIは、1年後にアルツハイマー型認知症に移行する人が10～20%存在する群・集団のことです。ならば10年後には全員アルツハイマー型認知症になるのかというとそうではなく、それ以上進まず、あるいは回復していく人達が相当いるのです。

特徴は、認知症の検査では何も問題がなく、日常生活や社会活動も問題はないのに本人や家族が同年代の高齢者以上のもの忘れがあると訴えている点などです。

MCI (Mild Cognitive Impairment) は、軽度認知症でもなく、一律に認知症になる前段階の人という意味でもありません。専門用語を一般に広める時に言葉の微妙な意味合いを曖昧にして、認知症増加というような危機感ばかりがあおられてはいけません。

山田 忍 (認知症ケア専門士 介護福祉士)

《もの忘れ相談会》

6月12日(水) 7月11日(木) 午前10時～午後3時半(受付3時迄)
中野区役所 1F ナカノノニワ 認知症の何でも相談 自分や家族、近隣・知人のこと

認知症予防10カ条

公益財団法人認知症予防財団発行の資料によれば、アルツハイマー型認知症については、「バランスのとれた食習慣と適度な運動、活発な精神活動をいつまでも維持し、意欲を持って生活していることが結果的にその発病を遅らせることにつながる」とあります。上記資料に認知症予防の10カ条がありました。(太田)

認知症予防の10カ条

1. 塩分と動物性脂肪を控えたバランスのよい食事を
2. 適度に運動を行い足腰を丈夫に
3. 深酒とタバコはやめて規則正しい生活を
4. 生活習慣病(高血圧、肥満など)の予防・早期発見・治療を
5. 転倒に気をつけよう 頭の打撲は認知症招く
6. 興味と好奇心をもつように
7. 考えをまとめて表現する習慣を
8. こまやかな気配りをしたよい付き合いを
9. いつも若々しくおしゃれ心を忘れずに
10. くよくよしないで明るい気分で生活を



編集後記 皆様お元気ですか。紫陽花がお寺、公園、近所の庭先などで美しい花を咲かせています。当カフェでは、認知症や誤嚥予防など為になるお話を聞いたり、体操、合唱、折紙などをして楽しんでいます。皆様気軽にお越しください。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