

# オレンジカフェさぎのみや たより

第42号 2024年10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 10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
- 日時 11月19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

※ 11月のオレンジカフェは、冒頭、協立内科・脳神経内科クリニック院長中原淳夫先生をお招きし講演会を開催します。(裏面参照)



曼珠沙華 (まんじゅしゃげ)

日の落る  
野中の丘や  
曼珠沙華  
正岡子規

西国の  
畦曼珠沙華  
曼珠沙華  
森澄雄

曼珠沙華  
もろ手をあげて  
故郷なり  
鈴木真砂女

## 私の近況

オレンジカフェに母と参加した娘のK.S.です。

こんにちは、私の母は鷺宮で私の弟と2人で住んでいます。私は練馬区内で家族と暮らしています。

母は今年の5月に私が付き添いオレンジカフェさぎのみやにお伺いし、体操や歌、折り紙など最近では家でやることのない事を体験し楽しそうにしておりました。そのことを弟にも話し、その後、6月中旬よりデイサービスに通うことになりました。行く前は母から拒否の発言がありましたが、いざ行くと、心配していた入浴も初日から拒否なく入れ、体操やレクレーションも楽しんでいと職員さんからお話しがありました。帰宅後は、デイサービスで何をしたか、どのような食事をしたかなど全く覚えていませんが、毎回楽しく過ごして来た様子が母の雰囲気を感じ取ることができます。

デイサービスに通えるきっかけになったのはオレンジカフェにお伺いしてからです。ありがとうございました。デイサービスに通い始めたのでオレンジカフェに行く機会がなかなかないかもしれませんが、また行く機会がありましたらよろしくお願ひします。

オレンジカフェで貴重なお話しを頂いた介護福祉士の山田忍様、ありがとうございました。

10月よりデイサービスの日数を増やす事になりました。人との関わり、楽しみな事、体を動かす事が増えて、メリハリのある生活をし、長生きして欲しいと思います。

## 認知症を知るワンポイント

### —— 認知機能の低下と認知症 ——

前回のオレンジカフェさぎのみやの定例会では、認知機能の低下と認知症との関係や区別についてお話をしました。終わってから、聞いてほっとした、気持ちが楽になった、整理がついたと仰る方が何人もいらっしゃいました。認知症ではなくて認知機能の低下だと聞いて安心したという人もおられました。念のためおさらいしておきます。

身近にある一般的な認知機能の低下（もの忘れや頭の回転が遅いなど）は、心身の老化などが原因です。これは頭や体の体操や生活上の工夫（よくメモを取る、積極的に行動するなど）によって軽くすることができるかもしれません。一方、認知症も認知機能の低下ですが、脳の損傷（怪我や病気）が大きな原因のため、損傷した脳を元どおりにしない限り認知症は治りません。でも、自分の半ばボケた日々が単なる老化なのか、脳の大きな損傷から来るのかを区別することが重要かどうかはその人次第です。

山田 忍（認知症ケア専門士 介護福祉士）

### 《もの忘れ相談会》

10月15日（火） 11月13日（水） 午前10時～午後3時半（受付3時迄）  
中野区役所1階ナカノのナカニワ 認知症何でも相談 自分や家族、近隣・知人のこと

来る11月19日（火）のオレンジカフェの冒頭に、高齢者のための講演会を開催致します。  
今講演は「実はたくさんある認知症の症状」など大変興味あるお話があります。皆様のご来場をお待ちしています。（太田）

## 高齢者のための講演会

実はたくさんある認知症の症状  
健康維持のためのアドバイス



講演者

協立内科・脳神経内科クリニック

なかはら あつお

院長 中原 淳夫 医学博士

<開催日時> 11月19日（火）午後1時30分～同2時30分

<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。

編集後記 皆様お元気ですか。さわやかな秋を感じる季節になりました。ウォーキング、ラジオ体操、読書、映画、音楽、またお友達との食事会など絶好の季節です。大いに楽しみましょう。オレンジカフェで元気にお会いできることを楽しみにしています。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