

さんのへまち

オレンジカフェ通信

第1号

2020.6.30発行

オレンジカフェってなあに？

昨年6月、町内4か所にオープン！現在は、新型コロナウイルス感染症の影響を考慮して閉店中。

認知症の方やそのご家族、町民の皆様、医療や介護の専門職など誰もが気軽に集い、お茶を飲みながら交流や情報交換をしたり、認知症について学んだり相談ができる場所です。

オレンジカフェに参加することで、認知症について正しく理解し、人と人、地域のつながりを築きながら「認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせる地域づくり」に、一緒に取り組んでいきましょう。

次回からは、昨年6月にオープンした、町内4か所のオレンジカフェの様子をお知らせいたします。



梨枝子さんの今日、あした

認知症の夫は私の鏡

風邪をひくと熱が出て、咳、鼻水、頭痛などいろいろな症状がある。認知症になった初期は、財布、時計、車の鍵が見つけれず、そのうち日付、曜日、時間、上手に話す事が出来ない、次の行動が分からないなどいろいろな症状がみられた。風邪は治るといつも通りになるが、認知症は症状が進み、出来る事が少しずつ出来なくなっていく。

若年性認知症を診断され今年で5年目になる。声掛け、見とどりしながら山菜取り、草取り、掃除、買い物の手伝い、散歩など行っている。日中は2人で行動する事がほとんどだ。目くばり、声掛け、援助が重要となっている。時々、孫から刺激をもらい、みんなで楽しい時間を過ごしているのが、私の救いになっている。

わがままも言わず食べ物には文句もつけず、イヤなものはイヤとはっきり行動で表現している夫だ。その時は、私が無理強いしたのかと反省する時間でもある。

夫は私の鏡である。これからも共有する時間を持ち、時々イライラしたら離れて優しくなった私にもどり一緒に時を過ごしていこうと思う。これからも力仕事、頼りにしているよ！！ つづく

オレンジカフェ スタッフ紹介



生活支援コーディネーター

中村 孝子

生活支援コーディネーターは、気になる人と気にかけている人をつないだり、地域にある活動や交流等の発掘をしたり、地域住民相互の支え合い活動を進めていくことが主な仕事です。

昨年度から時々オレンジカフェに参加させていただき、たくさんの方々とお会いして色々教えていただきましたが、まだまだ未熟で本来の仕事ができません。今年度は各地区のオレンジカフェに参加し、コーディネーターとしての役割を果たせるよう頑張りますのでよろしくお願いいたします。

コロナウイルスの影響が収まり、カフェが一日でも早く再開できることを願っております。

今日からできる お勧めの脳トレ

散歩やウォーキングしながら、昨日の出来事を思い出してみる。

身体を動かしながら、何かを考えることは、同時に複数の脳の働きを使うため、認知機能の維持・向上に効果的です。

