

さんのへまち オレンジカフェ通信

第3号

2020.9.15発行

オレンジカフェ鶴亀



鶴亀荘のオレンジカフェは、誰もが住み慣れた町で暮らすために、人や地域のつながりを大切に毎月楽しく開催しています。

おやつタイムをはさみながら、健康・介護等をテーマにしたミニ講話、体操、笑いながらのレクリエーション、介護についてのお悩み・相談等がある方は専門職がお話を伺います。

時折、参加された方の盛り上がりで終了予定時間を過ぎてしまいますが、参加された方が少しでもストレスを発散し、笑顔で帰っていただけるよう、スタッフ一同、努めています。

オレンジカフェが再開したら、地域の方・お友達お誘いあわせの上、お気軽にご参加ください。

参加者の方の持ち込み企画
全員で楽しく創作ダンス



参加者の方と笑顔でゲーム

梨枝子さんの今日、あした

気分転換の大切さ

本日も晴天、散歩日和である。雨が降らない限り行くように努めている。認知症の進行遅延と体力維持、ストレス解消の為である。コースはその時の気分で決めている。熊原川の流れの音、鳥の声を聞き知っている人との挨拶をしながら歩いている。夫は道路の中央を歩く事が多い。認知症になると距離間隔が分からないという。(車のバックが出来ない、車が擦れている事等)声掛けし歩いていくと右側に名久井岳がくっきりとそびえて見えてくる。夫は「あー、いい」と声を出して、見るというふうに私の顔を見つめてくる。元気な頃に登ったそうだ。中央の三角の山が頂上だという。歩いて行くと左側に三戸中央病院、正面に馬淵川、右側に名久井岳、一番かっこ良く見える場所で心をすっきりさせ三戸中央病院の前を通り信号を左に曲がる。サンガスの向い側に銭湯(松の湯)があり小さい頃よく来ていたと懐かしそうに話してくれた。少しでも進行がゆっくりになるようにと思いながら夫の後を歩いた。

7月18日、思いがけないサプライズがあった。夫の誕生日を長男家族が行い6人での会食、手作りケーキを孫2人も作ってくれたという。孫から夫へ優しいお祝いの言葉があり夫もどうか「サンキュー」とお礼を述べ、よっぽど嬉しかったのか3世代で踊っていた。手品、踊り、ダンボール太鼓演奏の余興もあり、いろいろな事で不自由な事も多いが不幸せではないと実感した時間だった。

今後もいつも通り会話し寄り添っていかうと思う。だって認知症は誰もがなりうる病気だからだ。また孫達に私達の姿を見せるのもいい事かもしれない。認知症の良き理解者に育っている2人だから。 つづく

オレンジカフェ スタッフ紹介



三戸中央病院リハビリ
テーション副技師長

沼辺 大輔

作業療法士として三戸中央病院に勤めさせていただき23年目になります。これまで脳血管疾患や廃用症候群、骨折、認知症などの様々な患者様に携わってきました。その中で、身体機能と認知機能のどちらか一方が低下することでもう一方も低下してしまうことが多く、両方が維持されることが重要であると痛感しています。

現在、全国的に介護予防や認知症に対する事業が展開されています。オレンジカフェもその一環であり、私は作業療法士として皆様と一緒に学び、活動し、自分自身生まれ育ったこの三戸町に少しでも貢献したいと考えております。見かけましたらどうぞ気軽にお声掛けください。よろしくお願いいたします。

9月は世界アルツハイマー月間

認知症支援の色は「オレンジ」

オレンジ色の物を身に着けることで、認知症の方と家族を応援する気持ちを伝えることができます。

9月21日は世界アルツハイマーデー。日本においても、認知症啓発ライトアップが行われます。

詳しくは、公益社団法人「認知症の人と家族の会」ホームページをご覧ください。

