

さんのへまち オレンジカフェ通信

第4号

2020.11.4発行

オレンジカフェアップル

～南部住建福祉事業部が運営～



参加者の皆さん！ はい、ピース！

オレンジカフェアップルでは、身近にありそうな日常を題材にした寸劇を披露したり、介護施設で行っているレクリエーションを紹介しています。カフェの終盤には、歌ったり踊ったりと参加された方全員が楽しめるプログラムとなっています。

オレンジカフェは、認知症について優しく学べる場であり、時にはおしゃべりを楽しむ場であり、さらに介護の専門職が運営していますので介護について何でも相談できる場ともなっています。そして、アップルでは、来てくれた方に楽しんでもらう事を一番に考えています。その中でも、寸劇は毎回の様に「面白かったよ」「今日は何の劇やるの？」「楽しみだなー」とご好評を頂いています。

オレンジカフェを始めて、毎月、地域住民の方と交流を持つことができ、また顔を知ってもらえた事がとても良かったと思っています。私たちも、会えるのを楽しみに、次は何をやって楽しんでもらおうかと計画しながら、一年間楽しみました。コロナが早く終息し、また会える日が一日でも早く訪れるように願っています。

梨枝子さんの今日、あした

気分転換の大切さ パート2

心と体が疲れてくると何をしてもイヤになる。介護どころか私を介護してと叫んでいる。介護と友達である為には気分転換と休養が大事だ。

一つ目は不平不満を吐き出す事だ。同じ立場の人、家族の会で知り合った人、夫の同級生、従兄弟との何気ない会話、そして一番は子供達へ、極めつけは夫に対して愚痴っている。「ハイ、ハイ」と静かに聞いてくれる夫に甘えている私がついて笑ってしまう。

二つ目は読書である。主人公になり色々な世界に入っていける。今は久坂部羊、作家で医師でもある。著者からは認知症の当事者、介護者の心理を学び、これから読む「生かさず、殺さず」はこれからの医療の在り方、介護看護に参考となる内容のようで楽しみである。

三つ目はメンタルヘルス受診である。夫も主治医である深澤隆先生を覚えており会話をすることが嬉しそうだ。白衣なしで友達のように接していただき「何か困った事は」と必ず聞いてくださる。付き添いの私にも何気なく寄り添い話しやすい状況を作っていただいている。「夫は言葉が出にくい、どうしたら」と聞いてみた。待ちましょと教えていただき、少しずつ実行している毎日である。

四つ目は出来る範囲内で自分のやりたい仕事をする事だ。本来であれば少しずつ症状が進行している夫を一人にして仕事に行くのはおかしい事だが、私の気持ちが誰かと繋がってほしいと思っている。夫の負担にならないようサービスを利用し、ちょっぴり留守番という責任を依頼しながら長く長い自宅での生活を目標にしている。

介護には余裕、息抜きが大事、認知症に慣れれば何の事はない。 つづく

オレンジカフェ スタッフ紹介



三戸中央病院
認知症看護認定看護師

照井 藍

三戸中央病院療養・地域包括ケア病棟で、認知症看護認定看護師として勤務し、幅広い視点で、認知症の方とその家族にとって、何が最善かを考えながら日々ケアを行っています。

認知症の方は何もできなくなってしまうというイメージを持ってしまいがちですが、「できること」に目を向け、役割や達成感を感じてもらうことで進行予防になり、今の環境下で本人が何かできることはないか？と意識して関わることで、その人らしい生活を送ることに繋がっていきます。

オレンジカフェを通して、認知症についてみんなで理解を深めながら、地域で認知症の方を支えていけるよう取り組んでいきたいと思っております。 よろしくお祈りします。

年内の認知症専門相談日

令和2年11月30日（月）、12月21日（月）

時間：午前10時から午後3時まで

場所：三戸町保健センター（☎20-1153）

もしかして認知症？ ひとりで悩まず、家族だけで抱え込まず、お気軽にご利用ください。

事前に、お電話で時間を予約することができます。

相談員 認知症地域支援推進員 越後

発行・お問い合わせ：三戸町健康推進課（☎20-1153）