

オレンジカフェ通信 4月・5月号



ようやく春を迎えることができました。みなさん、いかがお過ごしですか。

先日朝、犬の散歩をしていると、うぐいすの鳴き声が聞こえてきました。まだ巣立ったばかりなのか「ホーホケキョ」ではなく、どこか音程が外れていました。思わず「がんばって♪」と笑顔になりました。

春はスタートの季節、みなさんも無理せずチャレンジしてください！

さて、オレンジカフェ通信はたくさんの人に認知症や認知症に関する活動を紹介します。

2月のオレンジカフェ

ブックトーク「万人にうける気ばらしの方法」

図書館ら・ら・かんら 司書 三木 さやか さん

2月20日（火）のオレンジカフェで「気ばらし」になる本を体操や絵本の読み聞かせなどを交えて紹介してくれました。

《紹介した本》

- ① 「香りのレシピ」山口美帆著 パッチワーク通信社
- ② 「静かに生きて考える」森博嗣著 ベストセラーズ
- ③ 「人はどう死ぬのか」久坂部羊著 講談社
- ④ 「かめかめたいそう」齋藤慎さく 福音館書店
- ⑤ 「わにさんときっはいしゃさんときっ」五味太郎 偕成社
- ⑥ 「あさになったのでまどをあけますよ」荒井良二 偕成社



ブックトークの様子

3月のオレンジカフェ

認知症のおはなし

認知症支援推進員 保健師 山田 幸代 さん

3月19日（火）のオレンジカフェでは、最近の雑誌や情報番組で取り上げられていた内容について紹介があり、参加者と情報交換しました。認知症のグレーゾーン（軽度認知障害）について12項目のチェックリストから認知症のサインを見極める方法や、遺伝性のアルツハイマー型認知症や治療薬のレカネマブの状況、脳を元気にする脳の習慣のお話がありました。

認知症クイズ ～認知症の人の症状や対応について学びましょう～

「トイレを失敗してしまう」人がいます。あなたはどんな対応を選択しますか。

1. 失敗を責める・叱る
2. トイレに行きやすいように工夫しておく
3. 失敗を必要以上に意識させないようにする



対応のポイント

加齢や認知症によって排尿や排便に関する失敗が起こるようになります。「加齢によって失禁しやすい」「尿意や便意が弱い」「トイレの場所がはっきりしない」「用を足す手順に戸惑う」「薬の副作用」など事情があります。

1. トイレの失敗は本人だけでなく、家族にとってもショックが大きく、片づけるのも大変です。叱ると本人は叱られたくないと、何とか後始末をしようと余計に片づける量が増えたり、汚れた下着を隠すという行為につながります。
2. トイレということがわかる工夫や脱ぎ着しやすい衣類、尿意が弱いようであれば一定時間でトイレに行くように促すといいでしょう。
3. 失敗を発見した時の家族の激しい動揺からのオーバーなリアクションは本人を傷つけます。何でもないことのように淡々と片付け、声をかける時は「大丈夫よ」程度にしましょう。

参考文献：別冊 NHK きょうの健康 家族のための認知症ケア とともに暮らすためにできること、知っておきたいこと NHK 出版 2021年

答え 2、3

お知らせ

「オレンジカフェ」は令和6年4月から、「オレンジカフェ通信」は令和6年6・7月号から当面の間、お休みさせていただきます。ご相談は、地域包括支援センターまでご連絡ください。

高齢者のよろず相談

甘楽町地域包括支援センター

67-5182（直通）

〒370-2213

甘楽町大字白倉 1395 番地 1 にこここ甘楽内
月～金（祝日・年末年始を除く）8：30～17：15

前号は、甘楽町ホームページまたは QR コードからご確認ください♪

