令和４年３月16日発行　№1

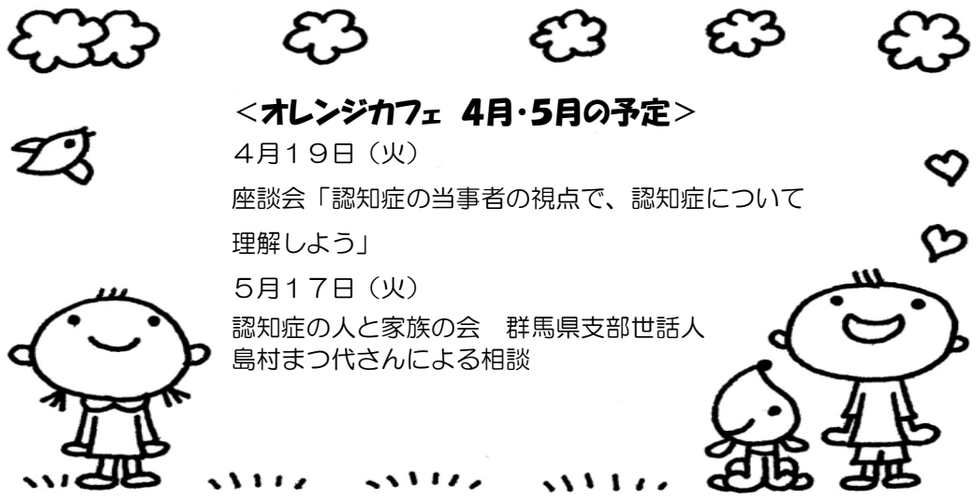
オレンジカフェ通信

4月･5月号

冷たい風も落ち着き、桜や新緑の楽しめる季節になりました。暖かい日には、散歩に出掛けていますか。運動することは、健康にも病気にも認知症にも効果がありますので、少しずつ継続してくださいね。

さて、町には認知症地域支援推進員が２人います。認知症を正しく理解し、認知症の人とともに甘楽町で過ごせるように活動しています。たくさんの人に認知症について知ってもらえるように**「オレンジカフェ通信」**を発行することになりました。

またその他の活動として**「オレンジカフェ」**をにこにこ甘楽 **地域包括支援センター**で**毎月第３火曜日　１３：３０～１６：００**（コロナ禍では時間短縮し、１５：００まで実施）休まず開催しています。出入り自由で、予約は必要ありません。
「オレンジカフェ」は、認知症や介護について相談でき、認知症について学べるところです。興味のある人、介護者、当事者、リフレッシュしたい人、ぜひお出掛け下さい。



＜オレンジカフェ　4月･5月の予定＞

４月１９日（火）

座談会「認知症の当事者の視点で、認知症について理解しよう」

５月１７日（火）

認知症の人と家族の会　群馬県支部世話人
島村まつ代さんによる相談

認知症について

認知症とは、

「認知症」とは老いにともなう病気の一つです。さまざまな原因で脳の細胞が死ぬ、または働きが悪くなることによって、記憶・判断力の障害などが起こり、意識障害はないものの社会生活や対人関係に支障が出ている状態（およそ６か月以上継続）をいいます。（厚生労働省 HP より）

簡単に説明すると、**もの忘れが目立つようになり、生活に支障が出ている状態**です。

普段より認知症ではないかと気にされている人でも生活に支障がなければ認知症ではありません。認知症を先送りするために、いろいろなことに興味を持ち、社会とつながることや生活習慣病とうまく付き合い、運動などを行うといいでしょう。特に有酸素運動はおすすめです。

生活に支障が出てきたときには、本人は自覚していることが多いです。不安や心配がストレスとなり、認知症の症状が悪化しまうこともあります。できれば早めにかかりつけ医や認知症疾患医療センター（西毛病院や篠塚病院など）、地域包括支援センターやオレンジカフェにご相談ください。また早期の治療（内服等）は、症状を緩やかに経過させることも期待されます。

身近な人で認知症で困っていることがあれば、ぜひ早めに相談するようにアドバイスをお願いします。

次号に続きます。

オレンジ文庫

にこにこ甘楽内　地域包括支援センターに「オレンジ文庫」が設置されています。町の図書館ら・ら・かんらと連携し、認知症に関する本など定期的に入れ替え、展示。貸出も行っています。

にこにこ甘楽で行われている教室や事業の際、オレンジ文庫の本を利用される人もいます。お気軽にお立ち寄りください。

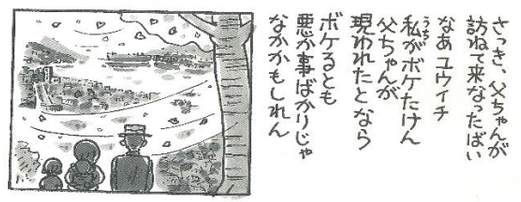
本の紹介

「ペコロスの母に会いに行く」

著者　岡野　雄一　（新日本新聞社）

62 歳の漫画家が描く、認知症の母との可笑しくも切ない日々の物語です。すっかり禿げたゆういちとお母さんの掛け合い漫才のような日常、実際の経験を通した、親子の愛情があふれる物語。

楽しく読みながら、認知症の人の気持ちや行動・言動の背景がわかる、認知症の勉強にもなる本です。
ぜひ、読んでください。



≪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　にこにこ甘楽内
月～金（祝日・年末年始を除く）８：30～17：15

＊編集後記＊

ご覧になっていただき、ありがとうございました。今後も少しずつ認知症について知っていただけるように紹介していきます。

また感想やご意見、一緒にオレンジカフェ通信を作成してみたいなどご要望がありましたら、地域包括支援センター、認知症地域支援推進員 金田・山田までご連絡ください。お待ちしております。