

オレンジカフェ通信

6月・7月号

いろいろとどりの花々や新緑が楽しめる季節となりました。梅雨が過ぎると日差しが強くなります。水分補給や栄養を十分摂って、熱中症予防に心がけましょう。

オレンジカフェ通信では、たくさんの人に認知症やその活動を知ってもらえるよう紹介しています。

オレンジカフェ



「オレンジカフェ」は、にこにこ甘楽 地域包括支援センターで毎月第3火曜日13:30～15:00（警戒度1になると、16:00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。

6月21日（火）

「介護者のリフレッシュ方法」

7月19日（火）

「認知症バリアフリーについて」

「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通いの場です。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。

認知症について



認知症は、脳の病気や障害などさまざまな原因により、認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態をいいます。その原因には代表的な病気が4つあります。

1. アルツハイマー型認知症

認知症の中で最も多く、脳神経が変性して脳の一部が萎縮するためにおこる病気です。ものの忘れで発症することが多く、ゆっくりと進行します。

2. 脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血などで障害された脳の部位によって症状がさまざまです。一部の認知機能は保たれている「まだら認知症」が特徴です。アルツハイマー型認知症を合併している場合もあります。

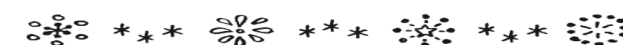
3. レビー小体型認知症

「レビー小体」が脳に蓄積し、細胞が損傷することで発症します。現実には見えないものが見える幻視や、手足がふるえ、歩幅が小刻みになって転びやすくなる症状（パーキンソン症状）があらわれます。

4. 前頭側頭型認知症

スムーズに言葉が出てこない・言い間違いが多い、感情の抑制がきかなくなる、社会のルールを守れなくなるといった症状があらわれます。

認知症サポーター養成講座



認知症を正しく理解し、地域で認知症の人やその家族にできる範囲で手助けする「認知症サポーター」を養成し、やさしいまちづくりに取り組んでいます。

認知症支援推進員が講師となり、現在までに1801人が受講し、やさしいまちづくりに参加しています。受講をご希望の場合には、包括支援センターにお問い合わせ下さい。

オレンジ文庫 & 本の紹介



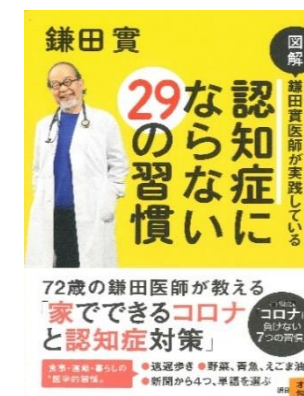
認知症に関する書籍を、にこにこ甘楽とら・ら・かんら図書館で紹介・貸出を行っています。本の背表紙に「オレンジ文庫」とテープで表示されています。認知症のことだけでなく人生観が学べます。

「図解 鎌田實医師が実践している 認知症にならない29の習慣」

著者 鎌田 實 （株式会社 朝日出版社）

72歳の医師が自分のために書いた認知症にならないための生き方の本です。スキーやジャズが大好きな先生が、80歳になってもスキーが出来て、90歳になってもジャズライブに行けるために、日々行っている29の習慣。私たち読者でも実践可能なお話です。ぜひ、実践してみましょう！

「認知症になってもならなくても今ある自分の能力をフルに生かし、最後まで人生を楽しんでもらうために役立ててください」と結んでいます。



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♪



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