

オレンジカフェ通信

2月・3月号



今年うさぎ年ですね。うさぎは多産豊穰・繁栄のシンボルとされており、山形の熊野大社や埼玉の調神社、京都の岡崎神社、鳥取の白兔神社など、全国各地にまつられている神社がたくさんあるそうです。

西洋でも豊穰や生命力のシンボルとされ、復活祭（イースター）のイースターバニー、幸運のお守りなどになっています。飛躍の年にしたいものですね。

さて、オレンジカフェ通信ではたくさんの方に認知症やその活動を知っていただけるよう紹介します。

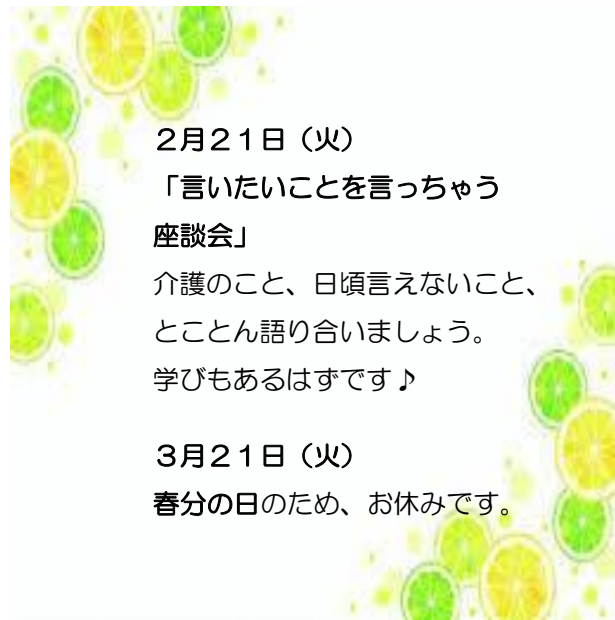
オレンジカフェ

「オレンジカフェ」は、認知症や介護について学び、相談できる通いの場です。

興味のある人、介護者、当事者、リフレッシュしたい人、ぜひお出掛けください。

毎月第3火曜日 13:30～16:00
(警戒度3になると、15:00まで)

にこにこ甘楽 地域包括支援センター
出入り自由で、予約は必要ありません。



2月21日（火）

「言いたいことを言っちゃう
座談会」

介護のこと、日頃言えないこと、
とことん語り合しましょう。

学びもあるはずですよ♪

3月21日（火）

春分の日のため、お休みです。

軽度認知障害(MCI)について

認知症のように普段の生活に支障をきたすほどではありませんが、記憶などの能力が低下し、正常とも認知症ともいえない状態のことを「軽度認知障害（MCI: Mild Cognitive Impairment）」といいます。

MCIの方の約半数は5年以内に認知症に移行するといわれています。MCIの方のうち、すべてが認知症になるわけではありませんが、この段階から運動などの予防的活動を開始することで、認知症の進行を遅らせることが期待されています。

認知症ではなさそうだと思っても、以前よりもの忘れが増えている、もの忘れの程度がほかの同年齢の人に比べてやや強いと感じたら、かかりつけ医にまず相談してください。必要に応じて専門医を受診することで早期発見・早期対応につながります。

日頃から適度な運動、バランスの良い食事、夜間の良好な睡眠、余暇活動を楽しむことを生活習慣にとりいれ、高血圧や糖尿病、脂質異常症、肥満などの生活習慣病を治療することが重要です。

厚生労働省 知ることからはじめよう みんなのメンタルヘルス

https://www.mhlw.go.jp/kokoro/know/disease_recog.html

オレンジ文庫 本の紹介

「記憶とつなぐ」～若年性認知症と向き合う私たちのこと～

著者 下坂 厚 下坂 佳子 出版社 株式会社 双葉社

46歳で「若年性アルツハイマー型認知症」と診断された夫とそれを見守る妻。当事者とその家族だからこそ伝えられることを綴った1冊です。

『誰かの役に立つこと』で、認知症と診断され絶望の日々を送っていた著者がそれを乗り越え自分らしく生きることができるようになります。「認知症になってよかった」という思い。たくさんの気づきが得られることでしょう。

また趣味だった写真を撮ることを再開し、著者の消えていく記憶をつなぎ、その時々を思いを語りかけてくれます。

＊Instagramの紹介＊

下坂 厚さんの投稿がこちらのQRコードから閲覧することができます。感性豊かな写真が投稿されています。ぜひご覧ください。



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

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♪

