

～認知症に理解を～

認知症の前段階と言われる軽度認知障害（MCI）があり、認知症ではないが、早期発見と予防が重要な時期があります。私の母は平成30年3月に他界しましたが認知症の症状が出ていました。平成25年頃から周囲は何か変だなと感じていました。本人は「大丈夫だから…」と言って取り繕っていましたが、「何かが変だな？」と自ら感じて、今まで出席していた自治会・ボランティア活動は「失敗すると大変だ、恥をかくと大変だ！」となり、活動は控える様になり、ますます家に閉じこもる様になりました。認知症になりかかった人を社会がどの様に受け入れるかが大切で、認知症の問題は「医療、介護」の問題である以前に「社会問題」です。医療的にどうケアするのではなく、病人として見るのではなく、一人の人間として社会がどう向き合うかが大切です。「母は、年と共に個性が変わったみたい」と思うようになり、それを受け入れることで腹も立たなくなりました。「認知症に合わせる」ことで上手く行けたと思っています。（文責 中村憲正）

～地域包括支援センター虹の里から～

ふれあいカフェ虹に参加されていた皆さま、お元気でお過ごしですか？これまで毎月当たり前のようにお会いしていたのが1月を最後に突然お休みになりました。形は変わっても「ふれあいカフェ虹・通信」のような形で皆さまと繋がりを持ち続けて、またふれあいカフェ虹でお会いできる日を心待ちにしています。

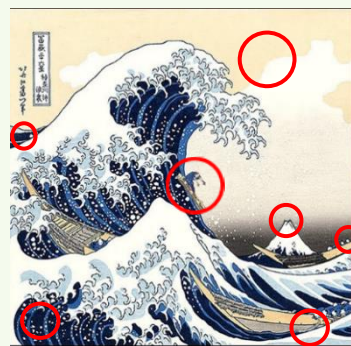
～編集後記～

認知症の話でこんなことを聞きました。人には3種類あるそうです。

①「すでに認知症の人」②「これから認知症になる人」③「認知症になる前に亡くなる人」。年齢を重ねれば誰もが認知症になるということですね。

私たち一人ひとりが認知症を理解して認め合うことが、ゆくゆく自分や家族が認知症になった時にも、楽しみを持ちながら暮らし続けられる地域をつくります。

自宅で過ごすことも多くなりました。温かい飲み物を飲みながら、自分事として、これからの暮らしをゆっくり想像してみるのもいいかもしれませんね。



お問い合わせ：地域包括支援センター 虹の里
神奈川県川崎市麻生区王禅寺 963-26
電話：044-986-4088 FAX：044-986-1027

ふれあいカフェ虹・通信

創刊号
令和2年12月

～ふれあいカフェ虹は～

認知症の方もそうでない方も、誰でも参加して交流できるカフェです。

頭の体操や回想法、おしゃべりを楽しみながら、気軽に認知症について学びましょう。

地域包括支援センター虹の里の職員も参加しているので個別の相談もできます。



●場 所：ヴィラージュ虹ヶ丘（麻生区虹ヶ丘 1-22-1-2）

●日 時：毎月第4木曜日 13：30～15：30

●参加費：100円（隣接カフェの美味しい飲み物代）

現在はお休み
しています。

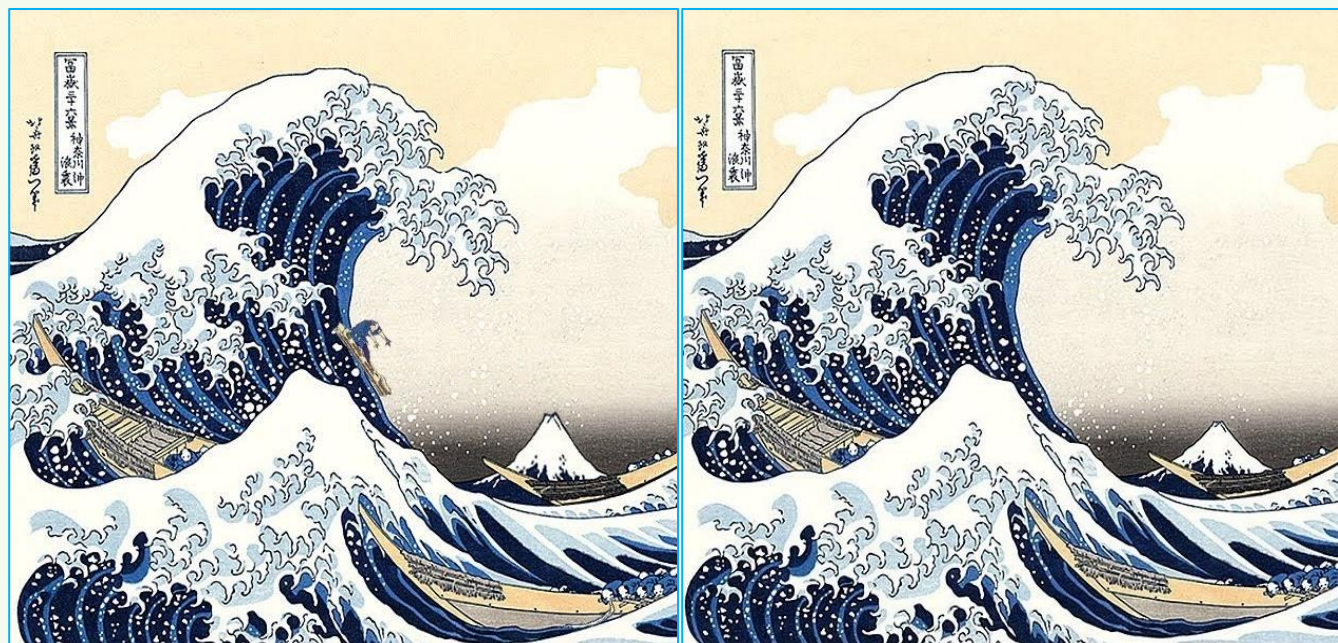
～ボランティアの方からメッセージ～

お久しぶりです、ボランティアの山村です。皆様いかがお過ごしでしょうか。コロナ禍で皆様とお会いできなくなってから、もう10か月以上になります。色々なことが中止になる今日この頃、本当に寂しいことです。ふれあいカフェで皆様と楽しくおしゃべりしたり、脳トレしたり、体操したりしたのを楽しく思い出します。時間が足りなく感じてしまうぐらい一生懸命になってしまったボッチャや年末恒例のブラスバンド演奏なども本当に楽しかったですね。何もかもが中止になってしまいましたが、せつかなので、この機会に今後も参加者皆様の頭と体と心の健康に役立つ企画をたくさん考えたいと思います。

早く皆様とまたお会いして、楽しい時間を過ごせる日が来ることを切に願っています。それまで皆様くれぐれもお体に気を付けてお過ごしください。

～頭の体操～

2枚の絵には違うところが**7つ**あります。



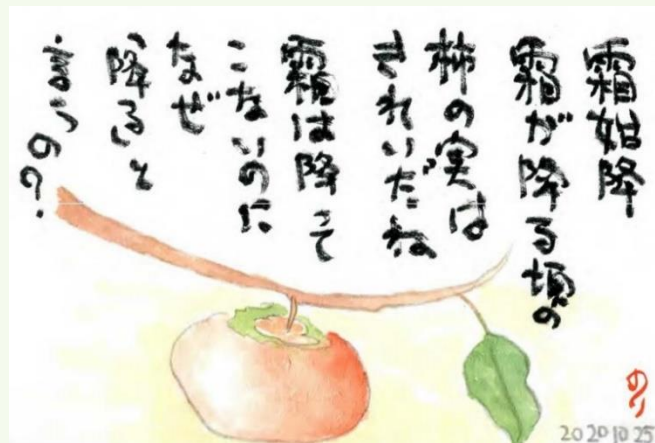
答えは「編集後記」にあります。

～絵手紙をどうぞ！～

新型コロナウイルスで皆様とお会いできなくなっています。4月から毎週日曜日に絵手紙、回想法で歌える様な絵をネットでパソコン、スマホに配信しております。江戸時代にコレラが3回、麻疹が13回大流行し、感染症で沈んだ心を文化、芸術で晴らせていました。希望の方は下記までメールをください。毎週日曜日に作品をお届けいたします。

中村憲正

nice_middle_pc@wa3.so-net.ne.jp



～身体の手操～

新型コロナ鍋で「ふれあいカフェ虹」に参加できず外出を控え、家に居る方のため運動不足解消のための運動をご紹介します。

- ストレッチを行うとき気をつけること
 - ・呼吸をとめずリラックスして行う
 - ・気持ちの良い程度で伸ばす
 - ・反動をつけずに行う

*体調の良くない時、痛みがある時は無理をしないようにしましょう。

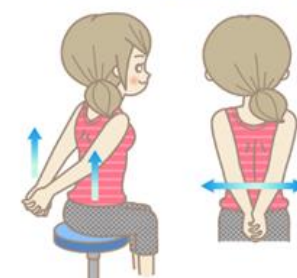
体操や運動を行うことで、認知症予防に効果があります。自立した生活を送るための身体機能の維持・孤独感を解消する効果もあり、充実した生活サポートとなります！

<1. 鎖骨下スリスリ>
鎖骨の下胸の筋肉をさすってほぐす
(左右10回)。

<2. 胸の開閉>

- ① 前で腕をクロスし背中を丸める。
- ② 後ろで手の平を外に向け、胸を張り肩甲骨を背骨の方によせる。

両腕を後ろで組み、上に引っ張り上げます。次に左右にひねります。



<3. 背伸び>
10～20秒キープ
を2～3セット

<4. 体側ストレッチ>

<5. 首のストレッチ>



<6. 肩を回す>

<7. スクワット>

立ち上りの時、足裏全体で踏ん張る



私は麻生区認知症サポーター養成講座を受講し認知症について正しく理解し、偏見を持たず認知症や家族に温かい目で見守ることのスタートから始まり良い環境で自分らしく生活できる街、さりげなく地域で支え合うボランティア活動がしたいと思い参加しております。 あさお運動普及推進員・ふれあいカフェ虹ボランティア松田様