

オレンジカフェの振り返り No.53

2025年6月25日実施

みんなでおはなし
オレンジカフェ。
NCNP Orange Cafe

こんにちは。オレンジカフェスタッフです。

2025年度、第3回目のオレンジカフェを会場とオンライン(zoom)で開催しました。

先月に引き続き、話し合われた内容について、参加できなかった皆さまにもご紹介していこうと思います。

今年度もどうぞよろしくお願い申し上げます。



● インターバル足歩とは

1セット(ややきつと感じる程度の速歩3分、ゆっくり歩き3分)×1日5セット以上×週4日以上が望ましい。

体力の向上、生活習慣・気分障害・認知機能・関節痛・骨粗鬆症などの改善が見込まれます。

<https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyojyu/shintai-training/intabarusokuho.html>

● 質問1

だんだん年を重ねて、財産のことなどを成年後見人に頼みたいと思うが、どのタイミングでお願いしたらよいのか？

⇒早くからやっておいたほうが良い。医師に診断書を書いてもらってから、3か月ぐらいはかかる。

⇒タイミングとしては指標はないが、金銭管理に困りだしたり(貯金を引き出せない、不動産や株などの資産管理など)、詐欺や悪質商法が心配など、問題となる事象が起こった時。

⇒相談できる場所:地域包括支援センター、市区町村役所(福祉課・高齢福祉課など)、弁護士(市役所に無料相談あり)・司法書士・社会福祉士など

● 質問2

精神科の病院に入院しているが、サポートが行き届いていない様子なので、退院を希望したが、介護施設は自分で探せといわれた。

⇒病院の苦情窓口や医療安全支援センターなど第3者に入ってもらうことが望ましい。

● 長田先生の研究紹介

・大分大学の木村先生の認知症予防研究の結果、脳を動かした方が認知症になりずらく、さらに運動をすることで睡眠の質をよくすることが大切であることも示唆された。運動としては、ラジオ体操、デイサービスでの運動、散歩、社交ダンス、太極拳などがあげられた。

他の認知症予防

- ・水と適量のアルコール
- ・生活習慣病
- ・気分障害の改善
- ・認知機能の改善
- ・関節痛の改善
- ・骨粗鬆症の改善
- ・熱中症予防

https://www.city.usuki.oita.jp/article/2022102800034/file_contents/20221118-1.pdf

次回もオンライン(zoom)と会場の同時開催です。

日時:2025年8月27日(水)14:00～

会場:教育研修棟(ユニバーサルホール 多目的室)予定

皆さまの御参加をお待ちしております。