オレンジカフェの振り返り No.55

2025年8月29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5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。

ブレインバンク

第24回Web市民公開講座がまだ公式チャンネルにて視聴可能であること、Wish vol.26(前頭側頭型認知症について)紹介がありました。

2025世界アルツハイマーデー(市民公開講座)開催いたしました。

今年も、世界アルツハイマーデーのイベント中で、市民公開講座を実施いたしました。会場とzoomの同時開催でした。

認知症予防のために60代、70代はどのようにすればよいか?長田先生からのご回答です。

・健康的な食事:地中海料理、昔ながらの日本食
・円滑なコミュニケーション:難聴の方はそうでない方よりも2、3倍の確率で認知症になりやすいので、耳が聞こえることが認知症予防になる。
・補聴器の重要性:補聴器は耳鼻科や認定補聴器技能者に継続的に相談することが大事。環境に合わせて、徐々に慣らし、リハビリ的な意識で、少しずつ使うことに慣れることが近道。
・睡眠:長すぎず、短すぎず、7.8時間ぐらいがちょうどよい。
・動脈硬化→ 脳血流低下や梗塞 → 認知症リスク上昇
・高コレステロール→ 動脈硬化進行 → 認知症につながる
・血管を健康に保つこと→適度な運動、禁煙・節酒

優良介護付きホームでのサポート体制に関して困っていること

優良介護付きホームは食事の時以外は部屋で過ごす感じなので、自室の温度の調整や水分補給などを自分で行わなければいけない。本人が調整できない場合、どのようにしたら良いか?

→10時とか15時などのようなスタッフの巡回時に水を飲むように促してもらったらよいのではないか?

次回もオンライン(zoom)と会場の同時開催です。
日時:2025年10月22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。