

# オレンジカフェの振り返りNo.28

みんなでおはなし  
オレンジカフェ。  
NCNP Orange Cafe



こんにちは。オレンジカフェの松井です。新型コロナウイルスの影響で、4月は会場とオンライン（zoom）の開催でした。先月に引き続き、話し合われた内容につきまして、参加できなかった皆さまにもご紹介していこうと思っております。

次回、2023年5月は、**2023年5月24日(水)14:00～、オンライン（zoom）のみの開催予定です。**

URLはのちほどお送りいたします。皆さまの御参加をお待ちしております。

今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。



## 🍷とっとり方式

鳥取大学・伯耆町・鳥取県が連携し、県独自の認知症予防プログラムを開発。週1回2時間(1教室12-15人)で、下記のプログラムを3ヶ月間、続けた。

- ①運動50分
- ②休憩or座学20分（4週間に1回）
- ③知的活動50分

結果：介入なし群よりも、認知機能（TDAS・・・ADASを一部改変し、タッチパネル化したプログラム）向上、身体機能（上肢・下肢・柔軟性）向上、地域交流の促進につながった。

[totorihoushikigaiyou.pdf](http://totorihoushikigaiyou.pdf)

2023年4月26日（水） 実施

## 🍷有名人が認知症を告白

1994年、レーガン元大統領は、アルツハイマー病に苦しむ方々やそのご家族に対する理解が深まることを期待し、ナンシー夫人と連名で自身がアルツハイマー病と診断されたことを発表した。

2022年3月、ブルース・ウィルスは前頭側頭型認知症と診断されたことが家族が公表した。現在、この病気に対する治療法はないが、ブルースの病状が進むにつれて、メディアの関心がこの病気に向けられ、より多くの認識と研究が必要とされるようになればと家族は願っている。

→有名人が認知症を隠さずオープンにすることで、世間的にも恥ずべき病気ではないということが広まれば、病院に行く時期も早まり、早期診断につながっていくのではないだろうか。

## 🍷オレンジカフェ運営での努力

1回/月オレンジカフェを行っているが、アクティビティー（折り紙、歌、など）を1つ考えるだけでもそれぞれの参加者の個性に合せようとすると難しい。また、参加者同士の横のつながりを少しでも広げられるよう、座る場所を毎回違う方と隣合うようにするようするなど工夫をしている。

## 🍷小平市物忘れチェック会

内容：

- ・簡単な質問票（45/50点以上は健常者レベル）で認知症の疑いがあるかの確認
- ・認知症予防の講話
- ・受診が必要な方には、医療機関への紹介状をお渡し。

対象：

- ・物忘れが気になる方
- ・認知症の診断を受けていない40歳以上の方
- ※小平市在住であること

実施予定：毎月第4火曜日の午前10時～正午  
※場所につきまして下記ご確認ください。

<https://www.city.kodaira.tokyo.jp/kurashi/088/088689.html>

申込み：

申し込み必須。開催日が近くなると、市報などでお知らせがあります。（各回 20人定員）



## 🍷口腔ケアについて

（在宅の場合）

- ・訪問診療をしてくれる歯科衛生士に1回/月・週で検診。
- ・口用のウェットティッシュで口の中を綺麗にしたり、保湿をしたりと口腔ケアを行うようにアドバイスをもらっている。