

オレンジカフェの振り返り No.46

みんなでおはなし
オレンジカフェ。
NCNP Orange Cafe

2024年11月27日実施

こんにちは。オレンジカフェスタッフです。
第8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っております。



 認知症の方が老人ホームで一人でもできることは？
認知症の進行の程度を見ながら、無理なく楽しんで行えるものにしましょう。
（軽度の方）

目的：認知機能や身体能力を維持し、社会的繋がり の促進。

具体例：ネットゲーム（対戦ゲームだとコミュニケーションにも繋がる）、ぬりえ、ジグソーパズル、水やり、折り紙、散歩、テレビゲーム、トランプ、麻雀、チェス、囲碁、将棋、ストレッチ、ラジオ体操、老人ホームのアクティビティに参加など

（中等度の方）

目的：安心感を与え、不安を軽減し、感覚刺激を通じて活動意欲を促進。

具体例：大きな文字や絵本、写真アルバムを見る。簡単な塗り絵やクラフト。昔好きだった曲を聴く。ボタンのつけ外しや大きなビーズを使ったアクセサリ作り、軽い体操やストレッチ、小グループでのアクティビティなど

（重度の方）

目的：安心感や快適さを提供し、感覚的な刺激で心身の落ち着きを促進。

具体例：癒しの音楽や自然音（鳥のさえずり、雨音）を聴く、映像を見る。家族の写真を見る。車椅子上での軽いストレッチ、セラピーボールを転がす、手を使った簡単な動き（タオルを折る、布を触る、柔らかいブランケットやぬいぐるみを握る）など

引用：1.メディカルノート：認知症の進行と対応、2.日本老年療法学会誌、3.認知症予防の生活スタイル

健康長寿5か条

前回の会議で長田先生から配布された資料。右記の中でも、3～5が特に重要。5か条以外にも、睡眠不足と難聴（コミュニケーションをしづらくなるため）の方は注意。

1. 動脈硬化に気をつけよう
高血圧、糖尿病、高脂血症の治療、禁煙は、心臓病、脳卒中だけでなく、認知症の予防にも
2. バランスよく食べよう
適切な体重。脂肪は少なめに、魚を多めに
3. 適度な運動を続けよう
1日20分以上歩くなど、適度な運動を
4. 脳を刺激しよう
読書、ゲームなどをして、積極的に新しいことにトライ
5. 多くの人とつながりをもとう
コミュニケーションをとりながら楽しく脳と体を刺激

（アメリカンアルツハイマー協会の脳を強くつ10か条を参考にして作成）

塗り絵について

- ・どこに何を塗ればよいかわからない際には、見本をつくとよい。ただ、認知症の進行具合によっては見本として理解できないことがある。
- ・重度になると視空間の認識が難しくなる場合もある。

介護するにあたり、介護者に必要なこと

- ・認知症の方の自尊心を傷つけないよう対応することが望ましい。
- ・介護者同士が共感しあいながら、愚痴を言うような井戸端会議も大事。一人で抱え込まず、オレンジカフェや家族会などにも参加してほしい。
- ・息抜きも必要なので、デイサービスなどを利用し、介護者自身の時間もつくる。

老人会の役員をやっているが会の方がどのように認知症について学べばよいか？

- ・皆で認知症サポーター養成講座を受けて認知症への理解を深める。

NCNPに通わせたいが、紹介状がなくてもよいか？

- ・紹介状がなくとも受診は可能。ただし、選定療養費がかかる。
- ・かかりつけ医がある場合は、日頃の健康状態などを把握したいため、紹介状があると診療の助けになるのでお願いしたい。

次回もオンライン（zoom）と会場の同時開催です。

日時：2024年12月25日(水)14:00～

会場：多目的室

皆さまの御参加をお待ちしております。