

オレンジカフェの振り返り No.49

2025年2月26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。
第11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。



● 大規模災害が起こったときのために準備しておくこと。

- ★事前に避難ルートを確認しておく。
- ★近隣の方と仲良くしておく。
- ★薬について

大規模災害の際には、けが人などが優先で、認知症のような方は後回しになるので、前もって、薬は避難ポーチなどに入れて準備しておくことよい。処方薬の消費期限は薬品によって違うため、処方箋薬局の薬剤師に聞いておくことよい。また、多剤処方の場合は薬袋で管理し、薬剤師が説明時に渡す薬の内容説明用紙（お薬手帳など）も一緒に保存するとよい。

★避難ポーチについて

避難ポーチ（眼鏡、補聴器、コンタクトレンズ、入れ歯、薬、お薬手帳など）を作っておく必要がある。

★冷蔵庫は頑丈なので、貴重品や避難する際に持つていくバックなどの置き場としてよい。

● ゲートボール・グランドゴルフ

→個人差もあるかもしれないが、認知症の方にとって、ゲートボールよりもグランドゴルフの方が下記の理由で取り組みやすいかもしれない。

- ・「ボールを転がしてゴールを目指す」だけなので、ルールがシンプル。
- ・対戦形式ではないので、人間関係のストレスが少ない。
- ・ゲートボールよりもコースを歩くため、運動量の確保ができる。

● 習い事で、認知症の方のお気に入りの物が盗まれた。盗んだ方の顔をもう見たくないといっているが、お礼の塗り絵は受け取った。

→太極拳、フラダンスなどの習い事の方に気持ちをそらしてあげるのがよい。

→お互いの橋渡しをしてもらえるように、第3者に介入してもらうとスムーズにいくかもしれない。

● 100歳まで生きる人はどこが違うのか？

- ・病理を調べて、脳を調べてみた。
- アミロイドがたまっていないから、元気に長生きするのではないだろうか。
- 深く睡眠が7～8時間取れる方。

● 80歳を超えて、物忘れはするが、もっと生きてくれるのではないかなと思うのですが、どのような心構えでいけばよいかな？

医者から医療の観点から厳しいことを伝えられるし、個人差も大きい。

（長田先生）

認知症の方が、ピンピンコロリだったり、一緒に楽しい時間を共有できて幸せだったなと思えるのは、介護者の皆様の頑張りの結果だと言われています。変化を受け入れながら、今と一緒に過ごしていくことが大事です

● 行動面、妄想とかひどくて、大変な時期があったが、施設入所しているが、かなり、意欲が低下している。徐々に認知症の方も進んでいるのではないかな？ という話になっている。

（長田先生）

確かに、意欲の低下は末期の症状の1つではあるが、それがイコールではありません。認知症初期の方でも意欲の低下をすることはありますが、意欲の低下のみでは認知症の程度を測ることはできません。トータルの生活の能力を含めて考えます。

次回もオンライン（zoom）と会場の同時開催です。
日時：2025年3月26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。