

特版
第3弾

認知症予防カフェ通信

2020年7月発行

認知症予防カフェ実行委員会
愛川町春日台3-28-10
046-285-3207

今年は例年にも増して暑さ厳しい夏になると予想されています。その暑さに加えてコロナによる外出自粛です。自宅で熱中症を防ぐ手立てが大切です。でも、万が一、熱中症になってしまったら・・・環境省が分かりやすい救急法を出していますので、参考にしてください。

皆さんと生でお会いしておしゃべりや歌を思いきり楽しみたいと願いますが、残念ながら、狭い空間での認知症予防カフェは当分開けないと考え、通信発行を継続します。通信には皆さんのご提案・ご意見歓迎です。是非、ご連絡ください。

三井良子

熱中症の応急処置

熱中症に注意が必要な季節になってきました。

予防策の情報はあちこちで様々言われていますが、もし、自分の周囲の人に熱中症を疑う症状の人が出たら、正しく対応できますか？

落ち着いて状況を確認して対処しましょう。最初の処置が肝心です。

願わくはこの情報が

役立つことがないように...



大量に汗をかいている場合は、塩分の入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう

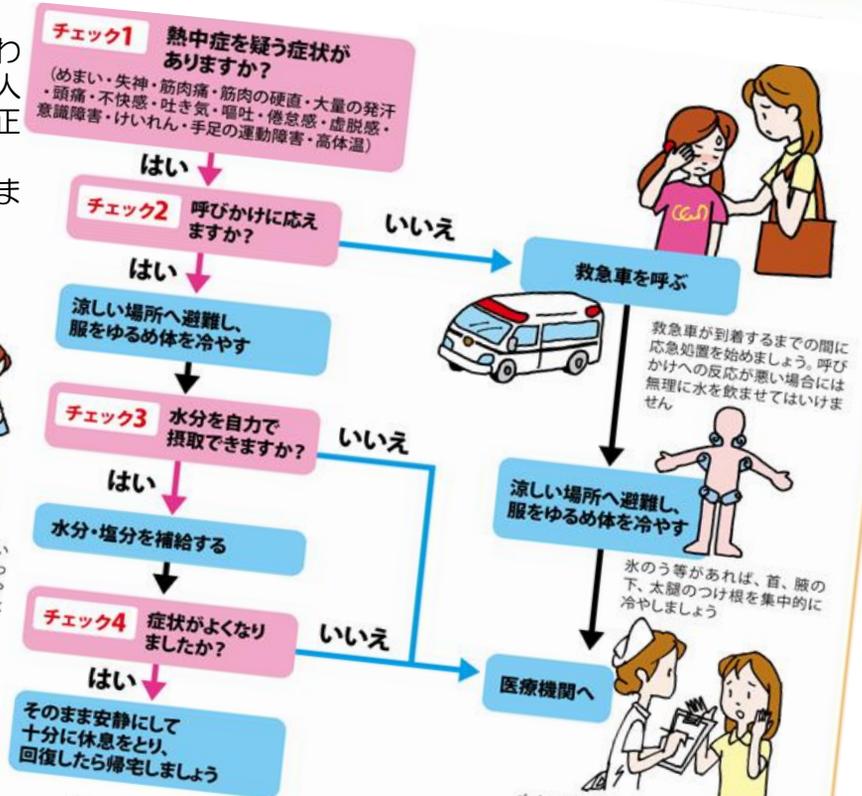


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

紙上 認知症予防カフェ



～志田山ケアマネ 河本さんより～

皆様、お元気ですか？『新しい生活様式』は身に付けて来たでしょうか？

志田山ホームのケアマネジャー3人も予防に気を付け、毎日を過ごしております。

毎年、出席している学会が今年はWebで開催されました。

3密を避ける為と遠方からも参加出来るよう配慮です。

移動もなく、自宅でも参加出来るため、いつもより楽な気持ちでセッションに参加できました。

会場での緊張感と非日常感も好きですが、自宅も悪くないなと思えました。

来年は会場とWebを併用して開催予定です。

学会発表でも新型コロナウイルス（COVIT-19）の事に触られていました。

特に『人生会議』（アドバンス・ケア・プランニング）についての発表では、必ず「COVIT-19（コビットナインティーン）の時に必要な事だと思います」と発言がありました。

なかなか家族と集う事も躊躇われる状況ではありますが、ご家族に自分の人生の仕舞い方について希望を伝えたりご家族と一緒に考えてみてはどうでしょうか？



今日はなんの日？ 7がつ21にち



日本三景の日 日本三景観光連絡協議会が制定（2006年）江戸時代の儒学者・林鷲峰が寛永20（1643年）年の著書「日本国事跡考」に「松島、此島之外有小島若干、殆如盆池月波之景、境致之佳、與丹後天橋立、安藝厳島為三處奇觀」（松島・いくつかの小島とともにある様子は、お盆のような小さな池で、波に揺らいた月影が映っているようです。その素晴らしさは、丹後の国の天の橋立、安芸の国の厳島とともに、天下の三景といえる。）と記し、これが日本三景の由来となった。7月21日は林鷲峰の誕生日。

神前結婚記念日 神宮奉斎会本院（現在の東京大神宮）がPR活動（1900年）

1900年5月10日に「皇室御婚令」が発布され、大正天皇の御婚儀が初めて宮中賢所大前で行われた。当時は家で行われていた結婚式を神前結婚で、という希望者が増え、日比谷大神宮が新聞記者や大臣等を行って宮中婚礼を参考にした模擬結婚式を行い、PRした。



お茶の時間 ～暑気払いに和菓子で涼を～



みなさんとお茶の時間を共にできなくなり、季節は早くも初夏、文月ですね。

「水無月」という和菓子をご存じですか。京都では6月30日の夏越の祓（なごしのはらえ）に、この半年の穢れを落とし、残りの半年の無病息災を願って食べるそうです。ういろう風の生地の上に甘く煮た小豆をのせ三角形に切り分けたものです。

今回は以前カフェでお出した豆腐で作る白玉ぜんざいの作り方を紹介します。普通はボールに入れた白玉粉に水を加減しながら入れて捏ねますが、水は全く入れず豆腐を水分代りにします。

白玉粉に絹ごし豆腐を水切りせず少しずつ入れ、耳たぶくらいの軟らかさに捏ねます。食べやすい大きさに丸め真ん中を少し指で押してお湯でゆでます。浮かんできたら1、2分ゆでて水にとります。ザルにあげて出来上がり。

ゆで小豆缶の小豆で冷しぜんざいにして召し上がって下さい。豆腐を使うと甘いおやつを食べる罪悪感が少し減りませんか(笑) 熱中症に負けないでお過ごしください。



唄いましょう！！

ステイホームからGo Toキャンペーン！？現実の旅は無理でも唄ならどこへも。今月は、昭和53年に山口百恵さんが唄った谷村新司作詞・作曲の「いい日旅立ち」。百恵さんはこの2年後に結婚のため引退。 旅立ちました。季節は早春の歌ですが、机上で地図を広げて出掛けてみませんか？



おうち de コグニサイズ



右手はグーで上下に太ももをトントン
左手はパーで前後に太ももをスリスリ

1番が歌い終わったら、左右手の動きを入れ替える

右手はパーで前後に太ももをスリスリ
左手はグーで上下に太ももをトントン

簡単な体操とあたまの体操を一緒にやって からだと脳を活性化!!
先月に引き続き、7月も掛け算にしてみました

今月は歌と一緒に。でも、動きがちょっと複雑! さあ、やってみよう!!



※椅子に座って、「七夕」を歌いながら行います。
※動きは上の図の通り。1番では、「右手はグーで上下に太ももをトントンしながら、左手はパーで前後に太ももをスリスリ」です。2番では、右手と左手が入れ替わり、「右手はパーで前後に太ももをスリスリしながら、左手はグーで上下に太ももをトントン」です。「七夕」を歌いながら両手を動かし、1番が歌い終わったら、両手の動きを入れ替えます。
※動きに余裕のある方や足を動かしたい方は足踏みを加えましょう。かなり難易度があがります。足踏みも加えられた方はすごい!!

われら「認知症予防カ
フェ実行委員会に新た
に加わったメンバーを
紹介します

通信へのお返事
のお便りが来ま
した!!

6月通信に数人の方からお返事をいただきました。ありがとうございます。励みになります。お手紙には、「知らない事を知った喜び」や、「歌を思わず口ずさん」だり、クイズを解くのに久しぶりに「辞典をひいた」り、と楽しんでおられる様子が書かれていました。又、小さな演奏会実現の際は「太鼓やお囃子指導などをしているので、声かけしてください」という力強い協力の申し出もありました。全員が参加できるような演奏会が実現できたらいいですね。



4月からスタッフの一員として、皆さんにお会いできることを楽しみにしていましたが…。紙上でご挨拶、自己紹介をします。

椎橋久子(しいはしひさこ)
生まれも育ちも神奈川県綾瀬市。
藤沢市で保育士をしていました。
昭和52年に中津に。夫の仕事を
手伝いながらボランティア活動などを。
精神保健福祉ボランティアグループでは、
三井さんと一緒にした。



ひとり娘も結婚し、孫が男の子ばかり3人。9年前に姑を送り、夫と二人の生活。綾瀬の畑に通い、野菜作りを楽しんだり、のんびりゆっくりの毎日です。皆さんのお仲間として、よろしくお願ひします。

愛川町役場
山田保健師さんより



運動による認知症未病改善と

コグニサイズ

認知症は高齢になることが最大の原因ですが、生活習慣病が認知症の発生と深く関係していることが分かってきました。世界保健機構(WHO)が2019年5月に発表したガイドライン「認知機能の低下と認知症のリスク削減」では、運動、禁煙、バランスのとれた食事、血圧コントロール、血糖コントロール、脂質異常の改善が推奨されています。認知症のリスクを軽減するための対策として、運動(ウォーキングなど、有酸素系の全身運動)が注目されています。頭を動かすことと、体を動かすことを組み合わせる事、いわゆるコグニサイズを実施することで、認知機能が向上します。

コグニサイズやってみましょう! 一人でできるウォーキング+物の名前

同じテーマの名前、例えば野菜、動物、国などの名前、木への漢字などを声に出して次々に言いながら、ウォーキングします。外出を控えてる方は、家の中で足踏みしながら、声にだして行うのもよいでしょう。ポイント 名前がでてこなくてもウォーキングは続けましょう。運動しながら思い出すことが脳により刺激を与えます。はじめは15分間位のウォーキングから始め、慣れたら時間を長くしましょう。花の名前、スポーツの種目、お料理に使う食材など色々な種類でやってみましょう。

前号 一休み Quiz のこたえ

1. 「日」という漢字に一画足して漢字を作ります
①田 ②目 ③旧 ④旦 ⑤白 ⑥甲 ⑦申 ⑧由



2. () 内に数字を入れて、四字熟語を作らましよう
(一)朝(一)夕 (一)期(一)会 (二)東(三)文
(十)人(十)色 (一)石(二)鳥 (百)発(百)中
(三)寒(四)温 (千)客(万)来 (三)位(一)体
唯(一)無(二) 再(三)再(四) 遮(二)無(二)

また、カフェで
お会いしましょう!



認知症予防カフェ実行委員会

