

特版  
第4弾

# 認知症予防カフェ通信

2020年8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

今年のお盆休みは子供や孫たちの帰省もままならなかったのではないのでしょうか。私たちにとっても集えない日々が続いていますが、お元気な皆さんにお会いしたく、ささやかな音楽会を計画しました。新型コロナウイルス感染防止のために厳しい規制の中での開催になりますが、ご案内いたします。詳細は4ページをご覧ください。

認知症予防カフェ実行委員会 三井良子

ACP（アドバンス・ケア・プランニング）とは、終末期を含めた将来に向けた医療・介護ケアの希望を早い段階から話し合っておく、という意味なのですが、これだと日本語的にちょっと言いづらかったり馴染みにくかったりするので、厚生労働省が「人生会議」と名付けてその普及と啓発に取り組んでいます。

## ACP(アドバンス・ケア・プランニング) =「人生会議」って???

7月発行の当通信で登場した「ACP=人生会議」最近、ちょっと耳にすることはあると思いますが、「実際にはよく分からない」という方も多いのではないのでしょうか？

そこで、今号では、「ACP」について、志田山ホームのCM山崎さんにもう少し詳しくお話してもらいましょう。

「人生会議」は一人ではできない。

話し合いには **相手** が必要

この話し合いを「もしバナ」と言います。  
(=もしもの時の話し合い)

もしも自分が病気になったときに、自分の治療方法や介護方法を医師や家族、看護師、ケアスタッフを交えて本人の意思決定能力が低下する前にあらかじめ終末期を含めた今後について話し合うことや、自分の代わりに自分の意思を決定する人を決めておく会議を言います。が、そんな大きな事じゃなくても日常に子供たちに伝えたいことをノートに記し、そのことを話し合う機会を作ると考えても良いと思います。

例えば私が東海大学病院でこの会議の模擬に参加した時です。

私は歯科衛生士ですので自分が動けない、言葉が発せられない時、口腔ケアだけは自分の代わりに誰かにしっかりやってもらいたいと思っていましたが、看護師さんは口腔ケアよりは清拭を希望していました。またお医者さんはお金の整理をしたいと話されていました。私はお金がないので全く考えもしません。人の考えは見ただけではわからないことですね。

医学が発達して医療は治療によって人を生かします。

皆さんは生きるってことをどう考えていますか？

皆さんが考える「生きる」を家族と共有してみませんか。

皆さま、こんにちは！  
梅雨が長引き、暑かったり寒かったりで体温の調節も難しい今日この頃ですがおかわりありませんか？

志田山の職員も全員元気です。  
先月号の河本からの話題にあったACPについて再度お話をさせていただきます。

なぜ会議（話し合い）が必要か？

# 紙上認知症予防カフェ



今日はなんの日？ 8がつ18にち



1915年 第1回全国中等学校優勝野球大会開催。  
(現在の甲子園大会)

会場の豊中グラウンドには観客席はなく、よしず張りの屋根で覆った木造の仮設スタンドを設置。ロープを境界線とした外野をノーバウンドで越すとホームラン。  
第1試合に整列した広島中学と鳥取中学の後、朝日新聞社社長が羽織袴の和礼装でマウンドから史上第1球を投じた。



1945年 占守島にソ連軍が侵攻した日。



ソ連は8月8日対日宣戦布告。8月18日にカムチャツカ半島の近くの占守島に侵攻。以後千島列島・南樺太までを占拠。ポツダム宣言を無条件受諾し、15日には天皇の終戦の詔勅が放送された日本だが、ソ連軍は戦争終結を認めていなかった。ソ連の侵攻は2月11日に米・英・ソ3国のヤルタ会談協定に基づくもので、日本は敗戦後に樺太の南部と隣接する全ての島をソ連に「返還する」、千島列島はソ連に「引き渡す」とされている。千島4島の問題はここに始まる。

## お茶の時間

～ホットケーキをおやつに！ランチに！！～

ホットケーキは子どものおやつとお思いませんか？ 私は引きこもりの食生活の中で少し楽しみをと思い、久しぶりに自分用のホットケーキを作りました。

(学校が休校になった影響で手に入りにくくなっていましたが) おやつ用には好みで干し葡萄を入れてもおいしいです。お孫さんと作るなら砕いたチョコ。黒蜜やきな粉を入れて焼いたら和風ホットケーキ。あんこやアイスクリームをのせていただきます。

ランチ、軽い食事にするなら冷凍カボチャ切れを潰して混ぜ込んだり、牛乳の代わり野菜ジュースで作ることも。片面を焼いて返した面にスライスチーズをのせて焼くと、卵、牛乳にタンパク質プラスになりますよ。

まだまだ家にいる時間が多いと思います。普段しない事にチャレンジすると脳トレにもなります(笑)

オリジナルが出来たらお知らせ下さい。



## おうち de コグニサイズ

簡単な体操とあたまの体操 de からだと脳を活性化!!

今月も歌いながらからだを動かして！ さあ、やってみよう!!



① ヨもしもし亀よみ  
を歌いながら、  
両腕を上下に動か  
します



② ヨうみよを歌いな  
がら、両腕を三角  
形に動かします



さて、  
ここからが本番！！

③ ヨうみよをうたいな  
がら、右腕は三角形  
に左腕は上下に同時  
に動かします

※椅子に座った姿勢で行います。  
※ ヨもしもし亀よみやようみよを歌いながら行いましょう。  
※ ①②は動きの確認と準備運動です。本番は③から。  
③が簡単に行うようになったら、左右を入れ替えてみたり、歌の一番と二番で左右を入れ替えてみたりして難易度を上げてみましょう。

## 唄いましょう！！

今月の「唄いましょう」は少々趣きをかえて、9月上旬に開催予定の「小さな小さな音楽会」で演奏される「二胡」やモンゴル民謡をご紹介します

### 二胡とは…

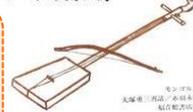
およそ1500年前にシルクロードを渡ってきたペルシャ商人が中国を始め広くアジアに伝えた弦楽器、民族楽器。言葉の通じない相手と意思疎通を図るためのコミュニケーションの道具として活躍した。祭りや催事に彩を添えたり、大道芸人の歌の伴奏に活かされた。

(解説…宮川さん)



中国の民族楽器の一つである二胡。中国民族楽器は「管楽器」「打楽器」「つまを弾く弦楽器」「弓で弾く弦楽器」の4種類に大きく分けられる。同じく中国民族楽器で「弓で弾く弦楽器」である馬頭琴とは親戚関係。この馬頭琴の由来となったモンゴル民謡「スーホの白い馬」をご紹介します。

### スーホの白い馬



スーホと白馬の絆に思わずウルッ② 愛川町図書館に蔵書あります!!

## ～「スーホの白い馬」あらすじ～

昔、モンゴルの草原にスーホという貧しい羊飼いの少年がいました。ある日、スーホは傷ついた白い仔馬を拾い、大切に育てます。

やがて大きくなった白馬に乗って、とのさまの開いた競馬大会に出場し、一等になりますが、とのさまに騙されて白馬を取り上げられてしまいます。

とのさまの元から逃げ出した白馬は必死にスーホの元へと走ります。けれど、追っ手によって瀕死の傷を負い、スーホの中で死んでしまいます。

その夜、スーホの夢の中で白馬が自分の体で楽器を作ってくれと言うのです。スーホの作った楽器は「馬頭琴」と呼ばれ、美しい音色が皆の心をなくさめるのでした。

# 小さな、小さな 音楽会

お顔を合わせる事が  
一番の目的！！  
精一杯の演奏をしますが  
クオリティーは大目に見てく  
ださいね♡



## のお知らせ

2020年9月5日(土)  
10:30 開演



## 春日台会館 2階ホール

出演

認知症予防カフェ参加メンバー

市川さん…ウクレレ他  
小沼さん…ハーモニカ  
宮川さん… 二胡

(50音順)

### 感染予防対策およびお願いと注意事項

\*主催者側の対策

- ・出演者・スタッフの体温測定・体調チェック、手洗い・手指消毒の徹底。
- ・椅子や使用物品の消毒。

\*来場者の皆様に行っていただくこと

- ・発熱・体調不良の方は参加できません。
- ・入場時の体温測定。
- ・マスクの着用と、スリッパ持参。必要に応じて飲み物の持参。
- ・利用前後の手洗い・手指消毒。
- ・3密予防のため、定位置からの椅子の移動禁止。
- ・会話や演奏中のハミングなどは極力小声でお願いします。
- ・会場内に入るまでの待機時も3密注意。
- ・会場は20分ごとに換気のための休憩を入れます。

25席 予約制  
8/29×切



## お申し込み・お問い合わせ … 三井 ☎ 285-3207

\* 社会の感染状況や出演者・スタッフの体調不良などにより開催困難と判断した際には、当音楽会の開催を急遽中止にする事があります。その際には参加者の皆様へ速やかにご連絡いたしますので、ご了承ください。