



特版

# 認知症予防カフェ通信

2020年5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

新型コロナ感染予防の目的で外出自粛が続き、各種のイベントが制限され、行きどころ無く、楽しみを奪われて日々を過ごされている方も多いかと思えます。

認知症予防カフェも、3月に中止してから2か月が過ぎました。私たち実行委員も新年度計画を一堂に会して打ち合わせをすることもできずにいます。

いつまで続くかわからない自粛生活の中で、開催中止の連絡をするだけでよいのか？皆さんと少しでも気持ちを共有できる方法はないのか？と考えているうちに、メンバーから教師が発行する学級通信のようなものを出せないか、という意見が出て来ました。メンバー全員大賛成！


しかし、現状は携帯メールのやり取りだけ。読んでもらえる通信が作成可能か、不安いっぱいです。が、思い立ったら実行するしかない！という思いだけで作りました。

6月の開催不可能な場合は、第2弾を発行したいと意欲だけはあります。お読みいただき、感想を寄せていただけたら嬉しいです。また、別紙アンケートにもお答えくださいますよう、お願いいたします。

認知症予防カフェ実行委員会 三井良子




## 巣ごもり中、 どう過ごしていますか？～電話連絡の情報から～


カフェ開催休止の電話連絡の際に、皆様の近況を伺ってみました 

**Aさん**  
人生の終わりを過ごす部屋を快適にリフォームし、不用品処分。思い入れのある着物は姪に残すことを連絡。電話もストレス解消に


**Bさん**  
外出好きで外出自粛は辛い。体調管理のため、近所への散歩と体操教室で習った体操を必ず行っている

**Cさん**  
この機会に思い切った片付けものと大掃除を実施

**Dさん**  
料理が好きで、体のことを考えて一人暮らしの食事を作っている 

**Eさん**  
ご主人に「奥様いらいしゃいますか？」と尋ねたら、「1人居ます。2人でなくて1人です」と！「ユーモアがなくちゃね」と大笑いしました 

**Gさん**  
娘さんが脳トレ本と体操DVDを送ってくれ、毎日50分程度やっています

**Fさん**  
人がいない山の中でケーナの練習をしている。蕨がいっぱい生えていますよ 

**A井さん親子へも**  
電話してみました

娘さんのお仕事は自宅待機になってしまっているようですが、H子さんは週5日デイサービスに通っていてお元気だそうです。カフェにも一度顔を出したいと思っているそうです



# 紙上 認知症予防カフェ



## 今日はなんの日？

### 5がつ19にち



1952年 世界フライ級タイトルマッチで白井義男が  
アメリカのダド・マリ

ノに勝ち、日本初のチャンピオンとなる

2018年 ヘンリー王子とメーガン・マークルご成婚  
世界の注目を浴びる



2018年 『万引き家族』(監督・是枝裕和)が第71回カンヌ国際映画祭  
コンペティション部門最高賞(パルム・ドール)受賞

この記事や皆さん各自の思い出をたどってその当時のことを  
回想してみましょう！

他にもいろいろあります。皆さんも調べてみてください。

## 唄いましょう！！

皆さん、NHKの朝ドラ「エール」見えていますか？このドラマのモデルになっているのが古関裕而です。(1908明治42～1988平成元年福島県出身)

80年の生涯に、5000曲もの作曲をし、「露営の歌」「六甲おろし」「オリンピックマーチ」

「君の名は」「長崎の鐘」「高原列車は行く」「モスラ」などなど、皆さんがよくご存知の曲がとても多いのです。

その中に、昭和22年作、若山牧水の短歌  
**白鳥は悲しからずや**

**空の青海の青にも染まずただよう**

に曲をつけた「白鳥の歌」という美しい曲があります。歌ったのは藤山一郎と松田トシ。

♪今度お会いした時には、ぜひ皆さんと一緒に歌いたいと、ハーモニカ練習中です♪  
♪もう一曲、家で歌いましょう。

元気の出る歌です♪

## 高原列車は行く

昭和29年発表

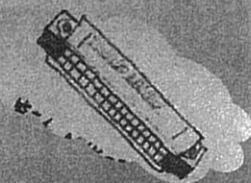
作詞 丘灯至夫  
作曲 古関裕而  
唄 岡本敦郎

1 汽車の窓から ハンカチ振れば  
牧場の乙女が 花束なける  
明るい青空 白樺林

\* { 山越え 谷越え ほるほると ララ……  
高原列車は ララ…… 行くよ

2 みどりの谷間に 山百合 ゆれて  
歌声ひびくよ 観光バスよ  
君らの泊りも 温泉の宿か  
(※ くりかえし)

3 峠をこえれば 夢見るような  
五色の湖 飛び交う小鳥  
汽笛も二人の しあわせうたう  
(※ くりかえし)



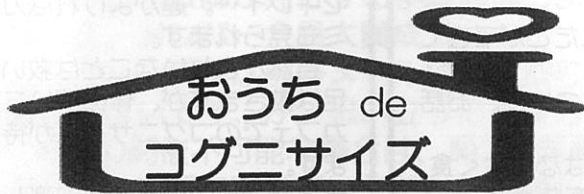
## お茶の時間 ~ためになる栄養のおはなし~



- 毎日、魚、肉、卵、大豆製品を食べましょう。(食べ過ぎないように少しでいいよ...)
- 春の元気のいい野菜をたっぷり食べてください。(芋類やきのこ、海藻類もね...)
- 牛乳を毎日飲みましょう。(嫌いならヨーグルトやチーズ、豆乳もいいですよ)
- おやつは自分へのプレゼントとして、たまあにはどうぞ!
- お菓子、フルーツ、お茶... 食べ過ぎに注意し、どこかで減らす注意も忘れずに...
- 春の野菜をテーブルに並べましょう。お花畑のように... 楽しみましょう!
- 毎日一口でもいいから食べ続けましょう...

**上記のことに気をつけて暮らしていくことをお勧めします!**

明日はいいウンチとして変身し喜ばせてくれますよ。  
体に免疫力もついて筋力アップするかも...



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!!

いつものリズムで座って行いましょう。  
体操はリラックスや不安軽減に効果のあると言われて  
いるセルフタッチ・ケアの要素を取り入れてみました

読んだだけでは  
効果なし  
さあ、やってみよう!!



では、まずは動きの確認から……



「パン、パン」  
手を2回叩く

「ほっぺ、  
ほっぺ」  
左右順番に  
掌を頬へ

「パン、パン」  
手を2回叩く

「むね、  
むね」  
左右順番に掌  
を胸元へ

「パン、パン」  
手を2回叩く

「ひざ、  
ひざ」  
左右順番に  
掌を膝頭へ

↔ 上の動作を繰り返します

※動作に慣れたら、頬・胸元・膝頭に掌をあてる時に「やさいの名前」を声に出して言  
いましょう。目標は詰まることなく「やさいの名前」10種類です。

※「やさい」を「お花」や「都道府県」、「お魚」、「とり」などにして変化をつけて  
みましょう。

※動きに物足りない方や足腰を動かしたい時は足踏みを加えてみましょう。

※セルフタッチ・ケアとは…心地よい皮膚刺激は自律神経や脳へ作用を及ぼし、身体機  
能の向上や心理的ストレスの軽減につながると言われています。これを自分自身に行  
うことがセルフタッチ・ケアです。リラックス効果などのみを得たい時は、ゆったり  
した気持ちでリズムカルに軽く「トン、トン、トン……」(赤ちゃんの背中を「トン、  
トン」して寝かしつける時のように)と頬や胸元を叩いてみましょう



おわりに…  
ひとこと



新茶の季節ですね。緑茶に含まれるカテキンには抗酸化、コレステロール低減、抗ガン、抗ウィルス、抗肥満、アレルギー抑制、血糖の上昇抑制、アルツハイマー病予防など様々な効果があることが分かってきました。

お茶好きの私ですが、今年のはんびりと新茶を楽しむことができません。コロナ禍で収入が途絶え、生活がひっ迫している人々と実家や友人の援助を受けて暮らしていた40年前の我が家が重なるのです。

昔の恩返しにと、寄付先を調べて少額ですが寄付し、一人10万円の支援が届いたらそれも届けたい、私にできることはこの程度かなと考えています。

三井



皆さんお元気ですか！  
私もコロナ禍の心配な情報に気落ちする日々です。  
でも、家でストレッチをしたり、体にいいことには努力して、なんとか元気に暮らしています。

三澤

長い自粛生活お疲れ様です。会えない間お変わりありませんか？  
志田山ホームも今のところは皆元気に過ごしています。

毎日の手洗い、耳にたこができていますよね？

今日は別な予防法について、お話させていただきます。

と言っても特別なことはなくよく食べ、良く寝るストレスをためないことが自分が持っている免疫力アップにつながります

何を食べるのが良いか？腸を元気にするもの。

ヨーグルト、漬物、味噌といった発酵食品や、食物繊維、オリゴ糖は、免疫を担当する細胞のバランスを改善すると考えられています。

そして免疫機能を整えるビタミンD（しいたけ）ビタミンCを摂取して一日20分の散歩で太陽の光を浴びる →もう、完璧！

たとえウィルスが体内に侵入してきても自らの免疫で蹴散らしていくことができます。

正しく恐れれば怖くない。またお会いできる日を楽しみにしています。

志田山ホームケアマネー同



ハーモニカコンサートの予定(出演・手伝い・鑑賞)が2月～8月まで全て中止。

コンサートを楽しみにして下さっていた皆様ごめんなさい。

音響や照明など演奏会の仕事を生業とする方は、本当に大変です。

また、週2～3回はあった仲間との練習もなくなり、ハーモニカは一人でも練習できるものなのですが、まったく身が入りません。

時間はたっぷりあるのに、何をしたらということもなく、一日が過ぎてしまいます。

ただ読まずに積ん読だった本が読めました。

また、一日一時間は歩くようにしています。坂本バス停の近く吹上坂を下り、神明川沿いを善明寺へ。シラサギ、アオサギ、カモ、セキレイ…。運がよければカワセミも見られます。

自然がきれいなことは救いです。足は動きますが、体の固いこと！カフェでのコグニサイズが待たれます。

また皆さんと歌える日を楽しみに。  
小沼

このご時世、医療機関へ負担をかけないようにいつも以上に安全運転と体調管理(よく眠り&よりよく食べる)に心掛けて過ごしています。

家では運動不足解消とお楽しみに娘たちと一緒に「家の階段で仏果山(747M)と同じ高さを登りきる」にチャレンジ!!

1～2階を3.5Mとして214往復。当初の休校期間の5/6までがタイムリミット。

はたしてクリア出来たかどうかは…結果はカフェでお会いした時に…

馬場



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