



特版
第10弾

認知症予防カフェ通信

2021年3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

桜の開花が待ち遠しい頃となりました。

新型コロナウイルスについては、医療従事者へのワクチン接種が進み、愛川町広報によれば4月上旬から高齢者への接種が始まる予定とのこと、感染予防の期待が膨らんできました。

皆さんと直接お会いできるまで、もう少しの辛抱かと思えます。その間に、食事・睡眠・適度の運動（歩くだけでよいのです）を心がけて、フレイル（筋力や心身の活動の低下）に気をつけて、元気な姿でお会いできるように、お互いに励みましょう。

今号では、前本さんと館野さんに体験をお寄せいただきました。

脊柱管狭窄症を体験して

前本 美枝

平成23年1月から、腰から右足にかけて痛みを感じて整形外科へ行き、坐骨神経痛と診断されました。牽引をずっと続けましたが一向によくならず、次なる病院を訪ねMRIを撮ると、腰部脊柱管狭窄症と診断されました。加齢による脊椎やじん帯、椎間板が変形して脊柱管が圧迫される、そのために足にしびれや痛みが生じますと説明されました。

治療には痛み止めとビタミン剤が処方されましたが、薬では痛みは一時的にしか治まらず、ブロック注射を何回か受けました。それでも昼間の疲れから更に痛みが続きました。

主人の友人の薦めもあって、厚木市立病院の脊椎脊髄専門医を訪ねました。脊髄造影検査で1週間の入院結果、手術を決断しました。

全身麻酔をかけての記憶は、宇宙空間をさ迷うごとく、記憶が薄れてゆきました。「手術は終わりました。成功しました」と医師の声に麻酔から醒めて、涙があふれてきました。



その後1か月間入院していろいろなりハビリの過程を経て、順調に回復しました。

2本の足で歩けるようになり、この上もない幸せを感じました。痛みを抱えず、早めの決断がよい結果を生んだと思っています。お世話になった方々には感謝、感謝でいっぱいです。現在は朝のNHKテレビ体操をして、30分~40分の散歩を心がけております。 R3.2.14記

同病の山田より・・・

私も昨年3月に脊柱管狭窄症の手術をしました。

十年来、右足の麻痺や足指に力が入らないなどの症状に悩まされてきましたが、日常生活に支障がなければ手術の必要はないと言われ、薬と体操、接骨院で脊椎矯正をしてきました。

昨年1月に足を骨折したのをきっかけに腰椎椎弓切除術を受け2週間入院。退院後、北部病院にリハビリで8ヶ月通院。理学療法士の先生方のお陰で姿勢が良くなり、家事が楽にできるようになりました。「また旅行に、」の希望が。治療中に理学療法士に出会えて、QOLを向上させるアドバイスを得られていたら手術は回避出来たかも、、、と残念。

紙上認知症予防カフェ



～ 志田山ケアマネ
古江さんより ～

今日はなんの日？ 3がつ16にち

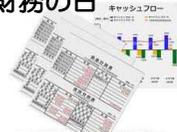
国立公園指定記念日

1934(昭和9)年3月16日、内務省が、**瀬戸内海国立公園**、**雲仙国立公園**、**霧島国立公園**を指定。

日本初の国立公園誕生にちなんで制定。
自然の景勝地をメインに日本の良き自然風景を遺していく目的で設置。



財務の日



財務諸表

【ざ(3)い(1)む(6)】の語呂合わせと、3月16日は例年3月15日に締め切られる所得税確定申告の翌日にちなんで株式会社財務戦略が記念日に制定。

お茶の時間 ～イチゴのヨーグルトゼリー～

コロナ禍の3月ですが、確実に春が近づいてきています。今回は季節のイチゴを使ったヨーグルトゼリーを紹介いたします。ヘルシーでお財布に優しく、混ぜるだけで簡単です。

材料
イチゴ 300g 1パック230g位ですが、300g入れた方が出来上がりがピンクで美味しいです。潰してしまうので小さくて不揃いな安い物で大丈夫です。
粉ゼラチン 大さじ1(水大さじ3でふやかして)
牛乳 1/2カップ 砂糖 60g プレーンヨーグルト 3/4カップ
作り方
 1.お鍋で牛乳を弱火で温めて砂糖を溶かし、ふやかしたゼラチンを入れて溶けたら火を消します。沸騰させないように気をつけて。
 2.ミキサーにイチゴを入れて潰し、ヨーグルトも入れてひと回し、砂糖とゼラチンを溶かした牛乳も入れてまたひと回しで出来上がり！
 *ボールに刻んだイチゴを入れてフォークで潰し、同じように混ぜると、ミキサーより粒が残ってイチゴ感があるゼリーになります。
 3.タッパーやプリン型などに流しこみ、冷蔵庫で冷やし固めます。
 *イチゴを飾ってホイップを添えるとコンビニスイーツ顔負けですよ。巣ごもりでも季節を感じられたら良いですね。

3月となりましたが皆様お元気でしょうか？

感染症のせいでなかなか外出もできず、知り合いにも会えず寂しいですね。

しかし皆さんピンチはチャンスです！こんな時だからこそ、自宅でもできる新しい事に挑戦してみたいはいかがでしょうか？

楽器、俳句、絵画、手芸を始めてみたり、インターネットで動画を見るなんてことを始めてみたら自宅にいても楽しめると思います。

私は歌をユーチューブに投稿して楽しんでます。

ぜひ皆さんも新しい事にチャレンジしてみてください。

唄いましょう！！

10年目の今年も、春にこの歌が流れます。悲惨の極みであったあの災害、遠く離れていたこの地でもあの日、そしてあれからの数か月ははっきりと脳裏に刻まれています。美しい歌です。せめてもの鎮魂の祈りを込めて、やはり歌い継いでいきたい歌です。

花は咲く
 真っ白な雪道に 春風香る
 わたしはなつかしい
 あの街を思い出す
 叶えたい夢もあった
 変わりたい
 自分もいた
 今はただなつかしい
 あの人を思い出す
 誰かの歌が聞こえる
 誰かを励ましてる
 誰かの笑顔が見える
 悲しみの向こう側に
 花は花は花は咲く
 いつか生まれる君に
 花は花は花は咲く
 わたしは何を
 残しただろう
 君のために

作詞 岩井 俊二
 作曲 菅野 よう子

夜空の向こうの 朝の気配に
 わたしはなつかしい
 あの日々を思い出す
 傷ついて 傷つけて
 報われず
 泣いたりして
 今はただ愛おしい
 あの人を思い出す
 誰かの想いが見える
 誰かと結ばれてる
 誰かの未来が見える
 悲しみの向こう側に
 花は花は花は咲く
 いつか生まれる君に
 花は花は花は咲く
 いつか恋する

おうち de コグニサイズ

い〜ち、に〜い、
さ〜ん、よ〜ん
い〜ち、に〜い
.....



さあ、今回の「おうちdeコグニサイズ」も前回に引き続き足踏みの運動です。なるべく脚は高く挙げ、腕は大きく振って足踏みしましょう。

※椅子に座って足踏みをします。
腕を大きく振って、カウントは「い〜ち、に〜い、さ〜ん、よ〜ん……」で、1カウントで右脚から両脚足踏みします。

※床を踏む足の位置は
 ①「い〜ち」は、その場(=真ん中)
 ②「に〜い」は、両脚を順番に左右へ脚を開きます
 ③「さ〜ん」は、両脚を順番に前へ出します
 ④「よ〜ん」は、両脚を順番に真ん中へ戻します
 この繰り返しを2巡します。



本番 さあ動きの確認はいいですか？では本番です
 ※右足踏みの時には短めにカウントを、左足踏みの時には「野菜の名前」を言いましょう。
 例…「1、大根、2、トマト、3、〇〇、4、〇〇、1、〇〇、2、………」
 ※動きに慣れてしまったら、お題を変えてやってみましょう
 例…「花の名前」、「動物の名前」「四角い物」等々

館野雅子さんのつづやき

館野さんはアルツハイマー型認知症を患われたご主人を十数年にわたり介護してこられました。ご主人は履物を作る腕のいい職人、そのご主人と全国を回り、一緒に仕事をされてきました。「後から思えば、少しずつ計算ができなくなり、字が書けなくなり、お客さんの名前がわからなくなる…、そのころから病気が進行し始め、主人はどんなにか苦しかったろう」と雅子さんは話されます。ご主人は2018年の年の瀬に息を引き取りました。雅子さんはご自分の思いを書くことで気持ちを鎮めてこられました。その言葉を、折々のつづやきとして寄せていただきました。

ある日、ズボンの上にパンツをはいて、片足だけに靴下はいて、「おはよう、お世話になりますう〜」って

可笑しくて、愛しくて、悲しくて…。

介護生活にも大声で楽しく笑えることがあるはずと有識者たちは言うが、本当ですか？と思う。

病む人の言動は可笑しさを含んでいても、決してそれらを楽しいと感じたことはありません。

お義母さんへ

あなたに逢いたい、会いたい、とよく泣いていました。

もし、三途の川とやらがあるならば、どうぞ彼を迎えて抱きしめて。

いよいよその日が今ここに。

どうぞよろしくお義母さん

よろしくお願いいたします。

義父と自分の両親を知らない私は、何かと義母に頼っていました。

夫と義母の絆を強く感じたものです。

今、思えば（認知症の彼と共に）

2018年の後半の頃の夫は冥途とこちら側との特別なフリーパスを持っていたらしく、その往復は自由自在でした。そんな彼の送迎をする私の気持ちなどお構いなしで。でもまあ、私の中にも天使と悪魔が共存していて複雑でした。その天使は時折行方不明になるので、その度「もうそっちに居ていいよ。無理に戻ってこなくても」と。本人はそんなことに無関心で、めげずに「生きる」「死ぬ」のアップダウンを繰り返していました。何本もの管が生きる術。その姿に「あ〜ごめんなさい、もう私には何一つしてあげられることはないの」。心の中に積み上げられるほどの「ごめんなさい」がたまっていた。

私は知りたい！！延命って何？それを望まなければ冷酷？

今でも心の中に「延命」という言葉が払しょくできず鎮座している。あなた、お化け姿でいいから一度来てえ〜。あの頃のあなたの本音を聞かせてほしいの。

我 悔 断 細 延
を い 腸 き 命
打 は の の 糸 の
つ 今 絶
な な っ
り お

なんだか変だあ〜

今の私は頭のネジが外れ、思考はoffのまま。修理不可能です。新品との交換は無理なので、このまま生きるしかありません。従って理解と記憶不能の事柄はすべて捨て、努力は休止と決めました。

よかったあ〜 ラクチンだあ〜 まるで心の中で名指揮者が歌え踊れとタクトを振ってるみたい。

ほんとうに変だあ〜

この頃の私はアブナかった。心の底から誰か助けて〜と叫んでいた。

今は、自分が誰かの力になればいいと思う。