

認知症の情報交換・予防・相談ができるカフェ

オレンジカフェ静岡

毎月第3日曜日

7月16日

2時~4時

コーヒー
紅茶
ハーブティ
お菓子



各100円

ミニ講話

**熱中症を予防しよう!!
知っていますか? 「かくれ脱水」**

看護師 高井由美子さん

暑い日が続いていますが、早くも「夏バテ気味」になっていませんか? 気温の上昇とともに騒がれ始める「熱中症」。昨年5月~9月までに救急搬送された人数を、皆さんご存知でしょうか。全国で、なんと5万412人(うち高齢者数は約半数)の方々が運ばれたのです。暑くなり始めると毎日のように熱中症対策の番組が放映され、それなりに予防しているのにもかかわらず、なぜこんなに多くの人が「熱中症」になってしまうのか、それは「私は大丈夫。」という過信や毎日の生活習慣の中に隠されているのです。

今回のミニ講話では、知らないうちに「かくれ脱水」の魔の手が忍び寄っていないかどうか、毎日の何気ない日常生活を振り返りながら、熱中症予防についてお話をいたします。

今年の夏を元気に過ごすためのより良い生活習慣を身につけること、それは熱中症予防ばかりでなく、生活習慣病や認知症の予防にもつながる大切な知識です。この機会に日々の生活について振り返り、正しい知識をみんなで共有しましょう。

(高井さんには季節の変わり目ごとに、ミニ講話をしていただいています。今後は認知症予防などもお願いしていきます。)



高井さんのミニ講話風景
写真は昨年3月

[略歴] 病棟看護を経て平成11年から訪問看護業務に携わる。介護保険開始後、介護支援専門員と訪問看護師を兼務しながら、在宅ケア全般の魅力にはまる。その後は、いろいろな介護事業の開設、運營業務を行い、介護職員とともに生活を支えるケアや地域で支え合うことの大切さに気づき、オレンジカフェ静岡にもボランティアとして参加。現在は、静岡県立大学短期大学部社会福祉学科介護福祉専攻の非常勤講師として活動。

声のワークショップ



元気な声をだしましょう！

上藤美紀代さん 元SBSアナウンサー

「声は聴覚から大脳辺縁系に取り込まれ、自律神経や内分泌系を刺激する。そこで身体反応が起こされ、心身が良くも悪くも影響を受ける」。専門書によれば、人は自分が出す声によって、自分自身を良い方向にも悪い方向にも“築く”（つくる）ことができるのだそうです。

深い呼吸をしながらリラックスし、笑顔で、楽しく、澁瀬と声を出してくださる皆さんは、“良い方向”にご自分を築けているはず！

オレンジカフェ静岡の会場は、プラスのエネルギーに満ち溢れています。

デュアルタスク（二重課題）で脳を活性化し転倒の防止を！

高齢者が転倒する原因は、運動機能が低下していることだけではなく、二つのことを同時に行う能力の低下も関与しているのだということを、1997年にスウェーデンの研究者オルソンが発表しました。そこからデュアルタスクが注目されるようになり、今では理学療法・作業療法にとり入れられています。歩きながら歌う、会話する、句を作る、テレビを見ながら料理や皿洗いをするなど…意識的に、二つのことを同時に行う「ながら族」になって脳トレをし、転倒を防止しましょう。

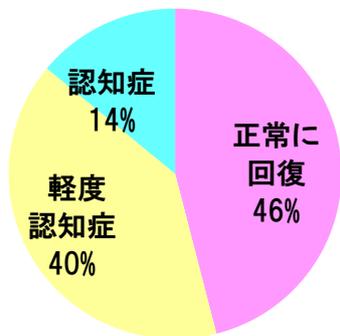
認知症の前段階の約半数は回復する

国立長寿医療研究センター（愛知県 大府（おおぶ）市）の研究班は、軽度認知症と判定した高齢者の住民、740人を4年間追跡調査したところ、14%が認知症に進んだ一方、46%は正常に戻ったという結果を、最近、発表しました。今までの海外の研究では、回復は10%から50%代と様々で、今回の結果は、想定外ではないということです。

認知機能が落ちて軽度認知症の疑いがあることとは、もの忘れで不安になることが多い高齢者にとって、大きな希望を与えるニュースです。

（読売新聞6月7日）

軽度認知症と判定された人の4年後



会場 静岡市葵区城東町 34-14

城東コミュニティプラザ HapiSpo

会場提供

社会福祉法人 静和会

主催 特定非営利活動法人
ヒューマン・ケア支援機構

連絡先 ☎ 090-5620-6070

✉ orange@npo-humanicare.jp

※駐車場有ります



バスでお越しの場合

静岡駅北口5,6番線からのすべてのバス

巴町下車 徒歩7~8分