

オレンジカフェ静岡

毎月第三日曜日

認知症の予防・相談・情報交換ができるカフェ

1/21 2時～4時

コーヒー・紅茶
ハーブティ
お菓子
各 100 円

新年のご挨拶

認知症になっても活動的に過ごせる社会を目指して

NPO法人ヒューマン・ケア支援機構 理事長

静岡大学特任教授

松田 純

明けましておめでとうございます。
皆様方におかれましては、穏やかな新春をお過ごしのこととお喜び申し上げます。

世界的にはますます激動が予想されるこの頃ですが、「オレンジカフェ静岡」は二〇一八年一月に満二歳の誕生日を迎えることができました。初めは試行錯誤でやってまいりましたが、お陰様で、毎回盛況で、しかも楽しいひとときを過ごさせていただいてまいりました。ご来店いただきました皆様に厚く御礼申し上げます。



松田 純

医療・生命倫理、遺伝子・バイオ技術の倫理的側面の研究、博士、著書多数

昨年七月には、「静岡市認知症カフェ」としての認証も受けることができました。これも、すてきな会場と貴重なスタッフをボランティアとして提供して下さいつついる静和会様のご協力、多くのボランティアの皆さまのお力のお陰です。心から感謝申し上げます。

最近ではテレビや新聞などでも、認知症の啓発活動が盛んに行われていますが、まだ十分とはいえません。これからの時代、誰もが認知症の問題に、当事者や介護者・支援者として直面する可能性があります。認知症についての偏見のない認識を深め、適切なケアと支援のあり方についてさらに学んでいく必要があります。認知症になっても活動的に過ごせる社会を目指して、ともに歩んでいきましょう。

本年もどうぞ宜しく願っています。

一月のイベントは、「音楽のワークショップ（音楽療法）」と「声のワークシヨップ」です。二・三面に掲載

音楽のワークショップ

音楽療法グループ もいの声

1月のイベント

第1部



左 勝山真弓さん

医療的ケアを必要とする障害児・者に対する訪問音楽療法や地域の高齢者に対する音楽療法を実践。

右 伊藤宏美さん

静岡市介護予防事業に長年携わる中、「しぞ〜かでん伝体操」の音楽を担当。

“音楽”には「きく」「うたう」「演奏する」それだけで、私たちがより良く生きていくために有用なことがたくさん含まれています。そして、だれもがその恩恵を自由に受けることができます。

しかし、もし様々な理由でご自身やご家族だけではその音楽の良さをを用いることが困難な状況に遭遇したら、その時こそが音楽療法士の出番――！

学会の定義に沿うならば、音楽療法は「目的を持った人」のニーズに応答し、その応答に必要な「音楽の用い方」を明確にしてはじめて成立することとなります。

今日は、音楽療法の一部である音楽の用い方をご紹介します。数ある中の一例ですが「音楽で脳に働きかける」という場面を体験してみましょう。（勝山真弓さん）

日本音楽療法学会の定義

音楽療法とは音楽の持つ

生理的・心理的・社会的働きを用いて
心身の障害の回復・機能の維持改善

生活の質の向上・行動変容に向けて

意図的・計画的に使用すること

（日本音楽療法学会ガイドライン 11）

音楽療法で認知症の予防と回復を

音楽は小さい時から、いつも私たちの身の回りにあります。歌いながら散歩したり、家事をしたり・・・

ところが認知症になると、歌いながら他のことをするようないふつがなくなり、二つのことを同時に行う（デュアルタスク）能力が衰えることが判明しました。認知症の判定にもこの能力テストが取り入れられるようになってきました。当然ですが、二つのことを同時に行っていると、認知症の予防や回復につながることも分かっています。

認知症になっても音楽は忘れません。音楽は認知症の予防と回復に大きな希望を与えています。

今回のワークショップでは、専門家から、楽しく行える脳のそのような活性化術を学ぶことができます。ご期待ください。

（小島孝子）



1月のイベント 第2部

声のワークショップ

元 SBS アナウンサー



上藤美紀代さんによる恒例のイベント



上藤 美紀代

当NPO法人副理事長・事務局長、元SBSアナウンサー。現在、ヴォイスセラピー実践研究家・絵本専門士・大学及び専門学校講師・フリーアナウンサーとして活動。

新年のご挨拶 上藤美紀代 当NPO法人副理事長・事務局長

謹んで初春のお慶びを申し上げます。

成年は、「結実」を表し、今までの努力が報われ、形になる年なのだそうです。一方で気持ちを切り替え、次なるステップへの準備の年とも位置づけられているとか。物事の結実と、新しい出発や誕生。「声のワークショップ」も、これまでやってきたことを基盤に、新しいことにもチャレンジしていきたいと思っております。

昨年の9月から、あるイベントでSBSアナウンサーの大先輩・青木輝ひかるさんと一緒にしています。往年の名アナウンサーがご自分で製作したラジオ番組を紹介くださるのですが、実は、青木さんは十年ほど前に脳梗塞で倒れられ、言葉が不自由になってしまわれました。しかし、臆することなく堂々と人前に立ち（座り）、懸命に解説されるその御姿には毎回心を打たれます。言葉は不明瞭であっても、青木さんの御声は明るく張りがあり、人を元気にしてくれるものに変わりはあります。声って、やはりその人の生きる姿勢があらわれるんですね！

「声のワークショップ」に集う皆さまからも、誠実な生き方や豊かな歩み方を学ばせていただいております。今年も、一期一会を大切に、感謝をこめて励みます。どうぞ宜しくお願い申し上げます。



昨年の声のワークショップの風景

ヴォイスと喉のトレーニングを行っています。
最後に合唱指導者の指揮と伴奏で童謡などを合唱しています。

認知症カフェってどんなところ？

認知症カフェは、福祉大国オランダでスタートした「アルツハイマーカフェ」が起源です。その後、イギリスなどヨーロッパを中心に広まっています。高齢化が進む日本では、七、八年後には五人に一人が認知症になるといわれ、政府が対応策に乗り出しました。その中で推し進められているものの一つが認知症カフェの普及です。平成二十七年の「新オレンジプラン」では「認知症の人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域のよい環境で、その人らしく暮らし続けることができる社会の実現を目指す」ことを理念とし、介護者への支援を推進する施策として、全国で認知症カフェが開設されています。ただ、日本では諸外国と異なり、政府からの、資金や場所の提供等の具体的な支援がほとんどないため、数

声のワークショップで
合唱の指揮と伴奏をして
くださっている方々です！

松永好夫さん

元パパさんコーラス指揮者



望月保夫さん

静岡県アコーディオン協会顧問



が伸び悩んでいます。認知症カフェは、どの地域にも、身近にあってほしいカフェです。

オレンジカフェ静岡の活動

オレンジカフェ静岡も、新オレンジプランの理念の実現を目指しています。①認知症に対する理解を地域の人たちに広める、②認知症の人が一緒に活動し楽しむ、③家族介護者がわかり合える人と出会う、④専門職が”人”としてふれあう、などを目的に、二年間、試行錯誤してきました。皆様のお陰で、楽しく充実した時間をボランティアスタッフも共有させていただきました。が、認知症についての学びの機会を多くもつ、相談体制を充実させるなど、改善していきたい課題もたくさんあります。

今年も皆様の御力をお借りしながら、よりよい認知症カフェを目指します。どうぞよろしくお願ひいたします。
ボランティアを募っています。ご応募ください。

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-humancare.jp

※駐車場有ります



バスでお越しの場合 静岡駅北口5番6番線乗場
からの全てのバスご利用可「巴町」下車 徒歩8分