

認知症の予防・相談・情報交換ができるカフェ

オレンジカフェ静岡

毎月第三日曜日

7 / 21 2時～4時

コーヒー・紅茶
ハーブティ
お菓子
各100円



前田智貴さん

浜松大学保健医療学部
理学療法学科卒業
理学療法士

今月のお話

認知症を予防して楽しく過ごそう 手の運動から脳を活性化

前田智貴さん
理学療法士

皆さん、始めに寿命には平均寿命と健康寿命があることはご存知でしょうか？近年、平均寿命や健康寿命といった言葉を耳にすることが多くなっています。平均寿命とは、何年生きることができるかをいい、健康寿命は心身ともに健康で自立して活動できることをいいます。日本において現在は平均寿命と健康寿命の差は男性約9年、女性約13年あり、この期間に介護が必要となっています。

では、この差はなぜ生まれるのでしょうか。その原因の1つが認知症です。患者さんと日々接しますと認知症への意識が非常に強く、家族に迷惑をかけたくないから認知症にならないようにしないと、といった声をよく聞きます。

今回は認知症について説明し、その後、手の運動から脳を活性化し予防していきたいと思っています。最初に準備運動としてストレッチを行います。次に鼻と耳です。鼻と耳とは右手で鼻、左手で耳を触り顔の前でクロスします。この運動を交互に行っていきます。最後にトントンスリスリです。どちらか一方の手をグーにし、反対をパーにします。グーの手は腿をトントンし、パーの手で腿をスリスリし、2つの動きを同時に行います。これらの運動を皆さんで楽しく行っていきましょう。

恒例の 上藤美紀代による 声のワークショップ



今月も皆さんとご一緒に、声と喉を鍛えるトレーニングを行いましょう。

皆様の元気いっぱいの若々しいお声と笑顔に、いつも励まされています。

合唱

望月保夫さんの指揮とアコーディオン伴奏で懐かしい童謡を歌いましょう！

- ・七夕の歌（笹の葉さらさら）・箱根の山
- ・椰子の実（名も知らぬ）　　・ソーラン節

七月の相談担当者

今月は、静和会城東ケアプランセンターの河野ななこさん（ケアマネジャー・社会福祉士）がいらして相談にのってくださいます。

幸福とは？

幸福は次の五つの要素で成り立っています（ポジティブ心理学）。1. 喜びや楽しい感情（美味しかったなど一日に一つ）、2. 良好な人間関係（笑顔で話し合った）、3. 意味ある行為（人の役にたったなど）、4. 達成感（計画通り散歩したなど）、5. 熱中（トイレも忘れてTVを観たなど）です。幸福はとても身近なのですね。

（店長 小島 臨床心理士記）

予告 八月のミニ講話

トークライブ！

私が生きてきた時代

司会 跡部千慧先生 静岡大学教員

八月は、オレンジカフェ静岡の参加者の皆様が主役のミニ講話です！

毎月のオレンジカフェで皆さんが、私たちは、日本の歴史を表す内容がたくさん……。特に、第二次世界大戦後の日本の歴史を研究している私にとっては、あれもこれも、貴重なお話で目から鱗がこぼれてばかりです。今回はそんな皆様のお話、当カフェにお持ちくださるお写真をご紹介します。皆さんが生きていらした時代を、皆で振り返ります。講話の後には、歓談のお時間も設けますので、皆様が生きてきた時代について、たっぷりお話を聞かせください。（跡部先生記）

皆様へ

トークライブは、どなたでも参加いただけます。昔のお写真等がございましたら、七月のカフェにご持参いただけますと幸いです。（店長より）

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 NPO 法人

ヒューマン・ケア支援機構

TEL : 090-5620-6070

HP : <http://npo-humancare.jp>

※駐車場有ります



バスでお越しの場合、静岡駅北口から、5、6番のすべてのバスで、横内町静岡学園前下車。徒歩5分。バス停に案内人がいます。