

オレンジカフェ静岡

2月20日 午後2時～4時

オンラインで開催します



プロフィール

7年前、認知症の前の段階と言われ、「軽度認知障害」と診断を受けた。

令和2年、認知症への理解を深める活動に取り組む県の「希望大使」を委嘱された。「認知症はなっちは困る病気ではなくて、誰もがなりうる病気。その事を伝えて、一緒に地域の中で生活できることを伝えていきたい」。

写真は昨年12月に伊東市で。

(YouTube で配信しています。)

2月のミニ講話

認知症という病気への配慮と工夫

三浦繁雄さん 静岡県認知症希望大使

この頃、各地の認知症サポーター養成講座にお邪魔して聞かせて頂くと、キャラバンメイトさんが一生懸命に座学して学んだ認知症の困ったちゃんについて教えてくれる。

私からしたら突っ込みどころ満載で、その後の話がしやすい。

例えば、買い物に行つて毎回同じ物を買ってくる。

予定を忘れてしまい、今日が何日か何回も聞く。

財布が見当たらず、家族が盗んだと疑う、など。

これは認知症という病気の症状からくる事を説明しているだけ。

ではサポーターに、「毎回買い物について行ってね」と頼む訳でもなく、「同じ事を聞かれたら際限なく応えてね」というでもない。財布を盗られたと言われたら、「はい盗りました」と言つて財布を出すのか。

「はい盗りました」と言つて財布を出すのか。症状を理解しようとしたつて、サポーターは「あら、たいへんね。認知症にはなりたくないわよね。困っている事があつたら言つてね、ただ聞くから」。

これつて何を生み出すでしょうか？

できたら、私なりの配慮と工夫について話をさせて頂きたいと思っています。

コロナの感染予防と重症化予防に

口腔ケアが大切

口の中の細菌、特に歯周病原細菌を減らすことで、かぜやインフルエンザのウイルスが細胞へ付着することを阻害できることが明らかになっています。

また、口腔ケアは新型コロナウイルスによる肺炎の重症化の予防にもなります。新型コロナウイルスによる肺炎は、細菌性肺炎との合併で重症化することが指摘されています。

口が乾いたと思ったらこまめに水分補給、そして口腔ケアでコロナを乗り切りましょう。

(東京医科歯科大学歯学部付属病院のニュースから)

★ ★ ★ ★ ★

今月もオンラインで行います

オミクロン株の感染が拡大していますので、今月もやむなくオンラインで開催いたします。

オンライン参加のお申し込み

二月二十日(日)二時～四時のオンライン・カフェ参加のための情報は、これまで参加された方には遅くとも前日までに送ります。申し込みの必要はありません。

オンライン・カフェにこれまで参加されたことのない方は、十八日(金)までに、下記のメールアドレスまでお申し込みください。当日までに、オンライン・カフェのZOOMのアドレスと、ミーティングのパスワードをお送りします。

効果が高い口腔ケア

毒だしうがい

照山裕子歯学博士考案



- ① 水三〇ミリリットルくらいを口に含んで口を閉じ、上の歯に強く早く、クチュクチュと音がでるくらい勢いよく、十回ぶつけて吐き出す
- ② 下の歯に同じようにぶつける
- ③ 同じ手順で、左、右の歯にぶつける

実際に行ってみると、本当に口の中がすっきりします！そして簡単！繰り返しれば効果はさらにアップ！この毒だしうがいは、口もとの筋肉が引き締まる効果も期待できるのだそうです。

外出先で歯みがきができないときにも有効なこの方法、ぜひ毎日の習慣にしてみましょう。

オンラインのための講習会のご案内

二月十八日(金)午後二時～三時半

会場 城東コミュニティプラザ・ハピスポ

講習会に参加するには、パソコン(ネット接続済)、タブレット、スマホのいずれでも可能です。

当日お使いになる予定の機器をお持ちください。

お申し込みは、事前にメールか電話でお願いします。

会場 静岡市葵区城東町 34-14

城東コミュニティプラザ
HapiSpo (ハピスポダイ和かな)

会場提供 社会福祉法人静和会

共催

NPO 法人ヒューマン・ケア支援機構

社会福祉法人静和会

☎ 090-5620-6070

連絡先

✉ orange@npo-humancare.jp

今月の相談担当者

今月は、静和会城東ケアプランセンターから、松本忍さん(ケアマネジャー)、社会福祉士、介護福祉士)がいらして相談のつてくださいます。

- オンライン・カフェのプログラム
- 一、ミニ講話 三浦繁雄さん
 - 二、希望するグループで話し合い
 - ① 今日のミニ講話をテーマに
 - ② 懐かしい歌を歌いましょう
 - ③ 電話等でリクエストをお寄せください！
- 参加するグループを考えてみてください。