

やまがた認知症カフェ通信 2017 11月号

平成29年11月15日発行 発行元／山形県認知症相談・交流拠点さくらんぼカフェ

11/9「音楽療法とコーヒーの淹れ方講座」を開催しました！

11月9日、さくらんぼカフェにおいて、県民の皆様へ「認知症カフェ」の取り組みを知っていただくこと及び取り組みを県内に広く普及させることを目的として、「音楽療法とコーヒーの淹れ方講座」を開催しました。今回の講座の運営にあたっては、昨年に引き続き、スターバックスコーヒー山形地区店舗の皆様からご協力いただき、当日は認知症の方やそのご家族、地域の方や専門職、認知症カフェ運営者など約30名が参加しました。

音楽療法のプログラムでは、音楽療法士の富樫さち子先生をお迎えし、出前講座を行っていただきました。富樫先生から音楽療法が認知症にもたらす効果について説明を受けながら、合唱やバチを使ったリズム遊びに全員一体で参加しました。童謡「紅葉(もみじ)」の輪唱では、「輪唱は、つられてしまうから難しい」との声も聞かれましたが、つられないように集中しようとすることや、歌詞から想像できる景色や色を想像しながら歌うことが、脳の活性化を促すとのことでした。

コーヒーの淹れ方講座では、スターバックスコーヒーのスタッフの方からおいしいコーヒーの味わい方や淹れ方を教えていただきました。コーヒーは、まず香りを楽しみ、「ズズツ」とすすって舌にコーヒーを広げるように味わうと、よりおいしさを感じることができるそうです。実際に店舗で使われている「コーヒープレス」を用いた実演では、皆さん興味津々の様子でした。おいしいコーヒーをいただきながら、認知症の方をはじめ、参加者全員が笑顔で和やかなひとときを過ごしました。



さくらんぼカフェより

さくらんぼカフェから旬の話題をお届けします！

ストレスは脳の疲労が原因！？ 「脳を元気にする！ストレスケア無料体験会」開催

天童市内で「BTU 天童教室」の教室長を務めている、ストレスケア・カウンセラーの菊地若奈さんより、10月26日(木)午後2時から4時の2時間、さくらんぼカフェにて、日頃から介護をしている方を対象に、ストレスケアの無料体験会を開催していただきました。

当日、体験された方は2名。菊地さんからのお話によると、「ストレスは心の問題だけではなく、脳の疲労が原因。脳も臓器だから使うと疲労するので、脳を元気にするためには休ませる必要がある。脳の疲労解消法のひとつは『睡眠』で、深い睡眠は心を癒す働きがある。」とのことでした。睡眠には、身体の修復・記憶の整理等の大事な役割があることも教えてもらいました。体験者の方には、その後、実際にベッドに横になって、脳をリラックスさせる効果がある「ホメオストレッチ」を用いたストレスケアを体験してもらいました。



無意識に脳が疲労していることもありますね。あとひと月もすると、師走を迎えます。毎日健康で、心いきいき過ごせますように、介護で疲れている人、育児や仕事で日常的に疲れている人など、健康の大切さを振り返る機会をとってみましょう。菊地さんから、「ストレスケアチェック」のチラシをいただきました。さくらんぼカフェで配布しておりますので、ぜひご覧ください。

多くの交流を大切にして(^_^)

舟形町認知症地域支援推進員(保健師)
舟形町健康福祉課 地域包括支援センター

東海林 かおり(とうかいりん かおり)さん 一舟形町一

認知症地域支援推進員として活動させていただいておりますが、認知症サポーター養成講座を開くのがやっとで、なかなか推進員らしい活動ができずにいます。そんな時に、町内の小規模多機能型居宅介護事業所で、「認知症カフェやサポーター養成講座を開催したい」というお話がありました。カフェ開催時には、私も参加して感じたことなどをその都度伝えながら、カフェ活動にかかわらせていただいております。

10月には、県のさくらんぼカフェ出張交流会と舟形町在宅介護者交流会を合同で開催いたしました。認知症の方を介護された山形県支部会員野崎さんの介護体験を通じて、在宅介護者の生の声やつぶやき、日頃感じている気持ち等を話す、大変良い機会となりました。

また、平成29年度より、認知症サポーター養成講座の活性化を図る目的で、町内の介護・福祉関係事業所、社会福祉協議会・行政に属する認知症キャラバン・メイトからなる「キャラバン・メイト連絡会」を立ち上げました。養成講座の研修はもちろん、多様な観点から認知症施策の意見交換を行い、メイト同士の交流を図っています。

サポーター養成講座や介護予防教室等で地域に出向くと、認知症への関心、不安、悩みを多く耳にします。「認知症になっても住み慣れた地域で生活していくにはどうしたらよいか」—様々な活動・交流を通じて、本人、家族だけでなく地域住民にも認知症について理解を深めていただけるように、普及・啓発活動を続けていきたいと思っております。



インフォメーション

ホットな話題をお届けします！

さくらんぼカフェ・戸沢村地域包括支援センター共催で実施しました！

出張交流会「さくらんぼカフェが戸沢村にやってきます」

～これからの「安心して暮らし続けることができる地域社会」に向けて～

さくらんぼカフェでは、「最上」「置賜」「庄内」地区に出向き、その地域の地域包括支援センターや認知症地域支援推進員の方々等の協力を受けてご当地カフェ(出張交流会)を開催しています。10月19日(木)には、戸沢村保健センターで出張交流会を行い、30数名の参加者と、講師として若年性認知症の榎本さんと奥様を迎え、参加者と榎本さんご夫妻と一緒に思いや悩みを話し合いました。「もしも親や配偶者が認知症になったら…」などと、皆さんが自分のこととして考えを深めることができました。

今も、県内各地で身近に「認知症カフェ」が生まれています。県のホームページで県内各地の「認知症カフェ」やさくらんぼカフェの「出張交流会」について紹介していますので、ぜひ一度ご覧いただき、お気軽にお近くのカフェへお出かけください。【★最上地区の出張予定:大蔵村 11/14、鮭川村 11/22】

戸沢村出張交流会では、①さくらんぼカフェの紹介 ②「認知症・認知症の人への理解」について ③若年性認知症の榎本さんご夫妻からの講演 ④参加者との情報交換・交流会などを行い、とても盛り上がりました***

新規オープンカフェ

カフェ ロバ耳(南陽市) ※10月オープン

■ 日時:11月25日(土) 10:00～12:00

毎月第4土曜日開催

■ 場所:南陽市健康長寿センター

■ 参加費:無料

■ 問合せ先:0238-50-1018

イベント情報

「公開講座」でカフェ(相談ブース)!

～認知症について考える～(南陽市)

■ 日時:11月29日(水) 13:30～

※相談ブースは 15:00～

■ 場所:南陽市役所4階大会議室

■ 主催:南陽市、佐藤病院認知症疾患医療センター

■ 問合せ先:0238-40-1646

■ 内容:講演「認知症の周辺症状」、キャラバン・メイト南陽座による寸劇、相談ブース「オレンジカフェ」ほか

発行元:山形県認知症相談・交流拠点さくらんぼカフェ 山形県認知症コールセンター(山形市 県小白川庁舎内)

電話・来所相談・カフェオープン月曜～金曜日 昼12時～午後4時

TEL 023-687-0387 FAX 023-687-0397 皆様のご意見・ご感想をお待ちしております。