

認知症の人と家族が地域でつながる

おれんじ通信

発行 常陸大宮市南部地域包括支援センター
※ご意見・ご要望は0295-53-6810(平日・土曜8:30~17:30)

2020年
夏号
Vol.2

お待たせしました！ カフェを再開します！！

コロナの影響で今年3月から3ヶ月間にわたり活動を中止してしました「認知症予防カフェ」と「認知症家族のつどいカフェ」について、感染防止に取り組みながら実施することとなりました。

皆様とお会いできることをとても楽しみにしながら準備しています！



今後のカフェ スケジュール

どちらのカフェも新型コロナウイルス感染防止のため、当日はマスクの着用をお願いや、体調確認をさせていただきます。

◆認知症予防カフェ◆

令和2年7月18日(土)

10:00~11:00

通常より時間を短縮いたします

場所：カフェテリアエルマウ

(住所：常陸大宮市上町353)

◆認知症家族のつどいカフェ◆

令和2年8月1日(土)

14:00~15:00

通常より時間を短縮いたします

場所：カフェテリアエルマウ

(住所：常陸大宮市上町353)

完全予約制(9名限定)

7月については締め切りました！

(8月以降はお問合せください)

8月は家族教室を実施します

認知症疾患医療センター
大里医師やスタッフへ質問できます。

同時開催！

本人のつどい(仮)

楽しめるゲームなど
当事者同士がホット
楽しみながら参加で
きる企画を準備しています。

是非ご本人様とご一緒に
ご参加ください！

昨年度の家族教室
(左・大里Dr)

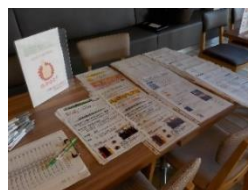
初めてご参加
される方は
通信発行連絡先へ
ご連絡下さい



認知症予防体操
コグニサイズ



認知症予防のための情報コーナー



認知症情報コーナー

介護家族のための
リラックス体操



次回の通信では当日の様子を紹介する予定です。お楽しみに！！

認知症予防プロジェクトからのお知らせ

医療法人博仁会LINEより
皆さまへ情報を提供します

Q 認知症予防プロジェクトって？
「認知症予防カフェ」や「家族のつどいカフェ」に関する取り組みを推進する博仁会の専門職有志の集まりです。

5月に発行した「おれんじ通信春号」でも簡単に紹介しましたが、コロナで活動自粛が続いた中で地域にお住まいの皆様へと情報発信しているものの一部を紹介します

おうちで タオル体操

内容：初級編・中級編・上級編 用意する物：椅子・タオル

自宅で体操や運動を頑張っている！自宅で簡単にできる、タオル体操

1. 背中ストレッチ
【回数：左右10回ずつセット】
タオルの端を両足裏にかけ、両手を天井に伸ばす。

2. 脇腹ストレッチ
【回数：左右10回ずつセット】
タオルの端を両足裏にかけ、片手を天井に伸ばす。

栄養課監修
認知症予防レシピ

●さば缶カレー

エネルギー=624kcal/塩分3.3g EPA930mg

材料(2人分) 分量
さば缶(水煮) 1缶(200g)
ホールコーン(缶詰) 100g
カレールウ(固形) 35g(2皿分)
塩・こしょう 各少々
温かいご飯 適量
万能ねぎの小口切り 少々

作り方

- ①カレールウは刻む
- ②鍋にさば缶の缶汁と水1カップ、コーンを入れて中火にかけ、沸騰したらカレールウを加えて溶かす
- ③さば缶の身を加え、さっと煮て、塩、こしょうで味をととのえる
- ④器にご飯を盛って「③」をかけ、万能ねぎを散らす



令和2年度の
熱中症予防行動

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

- 1 涼さを避けましょう
エアコンを利用せず、20度の室温を維持。換気扇や除湿機、扇風機などを利用して室温を下げましょう。エアコンが故障している場合は、扇風機や除湿機などを利用して室温を下げましょう。
- 2 涼しい場所を避けましょう
直射日光や強い日差しを避け、涼しい場所を過ごしましょう。
- 3 こまめに水分補給しましょう
のどが渇く前(喉が乾く前)に、こまめに水分補給をしましょう。大量の汗をかいたら、経口補水液も有効です。
- 4 日頃から健康状態をしましょう
「日頃から健康法」を継続し、暑さや疲労に気づいたら、早めに休息をとりましょう。
- 5 涼かに着た身体作りをしましょう
涼かに着た身体作りをしましょう。涼かに着た身体作りをしましょう。



情報をご覧になる場合、博仁会LINE QRコードを読み込み友達登録してください

お家でできる体操

介護者の声

認知症の人と家族の会会員向け通信より

C様「私のストレス解消法」

「まだまだ終息の見えない「コロナの脅威」が介護負担に相まってストレスが溜まりますが、以前樹木希林さんが言っていた「苦しい時こそ笑う、笑う、笑う。そしてそっと自分の頭をなでてやるのよ」を思い出します。私も夜、顔を洗った後、鏡に向かって大きく口を開け、大笑いを3回します。そのうち本当におかしくなって自然と笑ってしまいます。

編集後記

コロナ疲れにより、鬱々とした日々にならないよう、私自身は自転車に乗ったり、畑で野菜や花を育て

ています。これが運動不足解消と気分転換につながっています。コロナという見えない恐怖と今後も付き合うために、たまたま自身の好きなことを続け皆さまもストレスをため込まずにお過ごしください。(小林)



あなたの街で見守り続ける 常陸大宮市南部地域包括支援センター

介護保険サービス・介護予防・介護施設入所・認知症・生活や医療・高齢者虐待・成年後見制度などの相談やご案内

地域包括支援センター

〒319-2261 常陸大宮市上町318-1
(大宮フロイデハイム1F)
0295-53-6810(平日・土曜8:30~17:30)
メールアドレス:nanbu-houkatsu@hakujinkai.co.jp

