



認知症カフェのお話 しろいにじオレンジカフェ

認知症カフェ「しろいにじオレンジカフェ」代表の佐藤清江さんにお話を伺いました。

【認知症カフェ「しろいにじオレンジカフェ」を紹介します】

しろいにじオレンジカフェは、毎月第4土曜日の14時から16時まで開催しています。まちの診療所つるがおかの外来待合室を利用しているので、参加者は15名くらいにしています。しろいにじの会のメンバー（看護師が中心に）で運営しています。

毎回、第一部では、ギター演奏に合わせて懐かしの曲を30分間、皆で歌います。皆さん、若いころを思い出しながら楽しそうに歌っていらっしゃいます。第二部では、近況報告と情報交換。自己紹介を兼ねて、皆さんが話したいことを全員が話します。4か月に一回は、アロマ de カフェを開催して癒しの時間になっています。講師はメディカルアロマのセラピストです。アロマは、認知症に良い影響を与えるので実施しています。開催時に心がけていることは、参加者が楽しい時間になること。話したい人、話したくない人、参加者の気持ちを尊重し、傾聴するようにしています。

参加された方々は、「楽しかった」「皆さんと話ができることが幸せである」「参加できることに喜びを感じる」などと前向きな声が多いです。毎回、新メンバーが参加しています。



【地域の皆様へのメッセージ】

地域で出かけるところのない方々は、ぜひ勇気を出して足を運んでいただきたいと思います。認知症予防、認知症と診断を受けた方も安心して参加できます。一人で来られない方は家族のご協力をお願いしたいです。看護師の資格を持つ者がカフェを運営しておりますので、一歩前に進んで他人と交流することで、社会の目が少し広がり、日々の生活に刺激があり元気になれるかと思えます。

【私が認知症について思うこと】

認知症は、高齢になれば誰にでも訪れる病気です。しかし、周囲の環境が良好だったり、高齢になっても適度な運動、バランスの良い栄養、良質な睡眠、社会参加して人との交流を持つことを努力すれば、安心して生活できます。

長生きしても幸せに人生を歩むことができるように、元気な時から健康年齢を高める努力が必要です。一番大切なことは好奇心を持って、趣味を続けることが大切のようです。高齢で元気に過ごしている方々から学んでいます。

問い合わせ先：福祉総務課 地域力推進係（046-822-9804）