

# 「認知症カフェえるむ」でティータイムはいかがですか！

## 【認知症カフェとは】



認知症の有無にかかわらず、誰もが集い参加できる場であり、全国各地で様々な取り組みが行われています。認知症に関する情報交換や相談が行えるなど、

認知症の方やそのご家族の不安を減らすことや、認知症を支える地域づくりを目指した取り組みです。

厚生労働省が平成27年に発表した「新オレンジプラン(認知症施策推進総合戦略)」の一環です。

## 【認知症カフェえるむの取り組み】

「認知症カフェえるむ」では、認知症の有無にかかわらず、誰もが情報交換や相談できる場所として、帯広市認知症カフェ第6号として平成28年11月に登録されました。

お茶をしながら和気あいあいと、認知症の方やそのご家族と認知症の理解を深めながら、地域交流の場にして行きたいと考えています。「認知症カフェえるむ」の名前の由来は“にれ”を英語で“えるむ”と言うことから名付けました。

にれの木の施設全体の取り組みとしてとらえ、代表メンバーを中心に職員全員が交代で参加できるよう順

番を決め、毎月6～7名体制で実施しています。

毎月「認知症カフェえるむ」ではミニ講話や音楽演奏会などを行っています。

ミニ講話はケアマネによる介護保険の話や看護師、管理栄養士、歯科衛生士の専門職からの話もあり、中でも手話講座は人気です。毎月平均30～40名程のご利用者や近隣住民らの参加があり、多い月では50～60名程の参加もあります。入所者の方では「毎月カフェが楽しみなの」と嬉しい声をかけて頂き、お客様の中でご家族の入所申し込み相談もありました。

今後も地域とのふれあいのある施設をめざし、安心して暮らせる長寿社会を目指して誰もが寄ってみたい憩いの場として利用して頂けるよう努力していきたいと思います。

(「認知症カフェえるむ」 松見 美香 記)

## 【認知症カフェえるむ】

帯広市西22条南1丁目11番地13  
地域密着型介護老人福祉施設 にれの木 1階  
毎月第2日曜日 14:00～16:00 開催 参加料:100円  
問い合わせ:0155-66-5111 (担当) 神田、松見、太田

写真データ  
こわれています



# 外来医師体制 (2019年4月～)

内科	午前	月	火	水	木	金	土
		須藤	目良	目良	旭川医大 (石王 or 船山)	旭川医大 (石王 or 船山)	
午後	目良 (予約) 津田 (検診)	関下	須藤	津田 (検診)	須藤	目良 (予約) 目良 (予約)	
	関下	須藤	関下	旭川医大 (石王 or 船山)	旭川医大 (石王 or 船山)		

整形外科	午前	月	火	水	木	金	土
		佐藤	佐藤	佐藤 (受付10:30まで)	佐藤	佐藤	
午後	津村	伊林	★	★	津村		
	伊林	津村	佐藤	佐藤	伊林		

★手術のため不定

肛門 乳癌 外科	午前	月	火	水	木	金	土
		塩野		塩野	塩野		
午後							

# Heartful♥協立病院

## contents

- 2面…どうして食べられない？認知症と食事の関係
- 3面…認知症予防について
- 4面…「認知症カフェえるむ」でティータイムはいかがですか！



カササギとさくら

## 医療法人社団 刀圭会 協立病院

### 《基本理念》

地域住民の皆様に対して「喜ばれる」医療を提供します。

### 《基本方針》

1. 患者さまへの医療及び健康の保持増進に努めるとともに疾病の予防活動を提供します。
2. 在宅生活を支援すべく、保健・医療・福祉・介護の一本化に寄与します。
3. 患者さまの権利を尊重した入院環境の充実に努力します。
4. 十勝でのリハビリテーション医療の発展に貢献します。

## 医療法人社団 刀圭会 法人理念

医療・介護・保健・生活・福祉の一体化  
～「安全」「安心」「安らぎ」を提供できるグループを目指して～

## 刀圭会ホームページ

<http://www.toukeikai.or.jp/>



機能種別版評価項目  
3rdG(Ver.1.1)  
認定病院



# どうして食べられない？認知症と食事の関係 食行動障害がおきたときの対処法って？

## “食べない”の理由を探る

認知症の方の食べない理由は様々です。認知症のために自分で訴えられない方では、体調不良が食べないという症状になって現れることがあります。義歯が合わない、胃炎、便秘といった症状が食欲低下に繋がっているかもしれません。

昼夜逆転が生じていると日中眠くなってしまい、食事が進まないことがあります。認知症の方は一日中ベッドで過ごしていることも少なくありません。身体を起こす時間を増やしたり、睡眠薬や鎮静剤の服用を調整したり生活リズムを整えることも大切です。

また、周囲の環境に気が散ってしまっていることも考えられます。そんな時にはテレビを消したり、皿やエプロンの柄が気になってしまう方もいますので食器をシンプルなものに変えてあげると良いでしょう。視力の低下によって食事と食器の色の区別がつかずに、食べ残しが増えることもあるので食器が見えやすい色の食器が望ましいです。(図1)

パーキンソン症状や麻痺によって箸やスプーンが使いにくい場合には太い柄のスプーンや介護箸、滑り止めのついた皿などの自助具で食事がスムーズになることもあります。(図2)

食事を認識させるには嗅覚の刺激も重要です。認知症の方では偏食や好みの変化が見られることも多いので本人の好みに合わせたメニューを提供できるとスムーズに食べてくれるかもしれません。

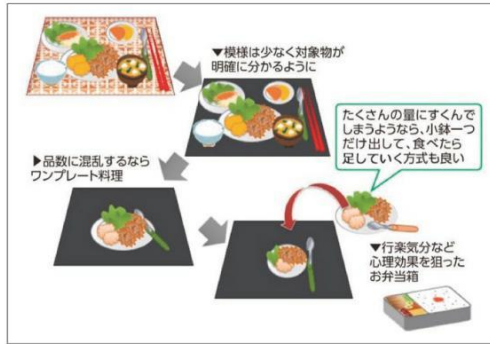


図1 食事環境の工夫



図2 食器の選択

## “介助者の心かけ”

認知症は進行性の病気です。そのためこのような食行動障害を避けられないことも多いです。ですが、介助者自身が知識や理解を深め、改善できない点は許容することもお互いにストレスを軽減するポイントといえます。家族だけで抱え込まず、福祉サービス等の利用など、介護負担の軽減も選択肢の一つとして心にとめておくとうれしいでしょう。

栄養管理委員会

# 認知症予防について ~考えてみよう! やってみよう!~

認知症に予防に関しまして様々な方法で研究が進められています。現在、決定的な予防方法は確立されてはいないものの、効果が期待されている方法を簡単にまとめましたので、以下に記載致します。

## 1 生活習慣病を予防、治療する

認知症の約6割を占めるアルツハイマー型認知症や脳血管性認知症は、糖尿病や脳血管障害などの生活習慣から引き起こされる病気との関連が強く、その予防や治療は、確実に間接的な認知症予防となります。すでに生活習慣病にかかっている場合は適切な治療を受け、そうでない場合は定期健診を受けるなど、生活習慣病の予防に励みましょう。



## 2 運動する

脳が機能しているから体を動かすことが可能なので、運動で脳を刺激することが出来ます。膝や腰などの関節に運動器疾患があり痛みや可動制限があると、生活の幅が狭まり、認知症となった場合に症状が悪化することも多いです。生活習慣病と運動器疾患の予防のためにも、習慣的な運動に取り組みましょう。運動内容は息切れするような激しい運動ではなく、散歩や簡単な運動をしながら、しりとりや足し算、数字の逆唱、俳句や短歌を作るなど、運動しながら知的な活動を行うことが推奨されています。



## 3 人との交流

人間は社会的な動物です。様々な場面で人との交流をもつことがなによりも脳を刺激し、生活の幅を広げ豊かにします。家族と日常会話やゲームやパズル、料理、旅行の計画をする。地域の交流会に参加する。同じ取り組みをする仲間と趣味活動などを通じて共同作業を行う。取り組みに目標を定めて発表の場を設けるのもいいでしょう。



リハビリテーション課