

突然の雷雨など不安定な天候が続く中、8月6日（火）に第117回の「ほほえみ交流カフェ」が開催され、会場は多くのシニアと講師陣やスタッフで大賑わいとなりました。

シニア	20名	
講師	8名	
都筑区役所	1名	
都筑地区センター	1名	
葛が谷ケアプラザ	1名	
葛が谷薬局	1名	
ゲスト（スマイル荏田）	2名	
スタッフ	9名	計43名

スタッフには夏休み中のスタッフお孫さんの小学生も加わり、シニアの皆さんへのお茶配りなどを手伝いました。また、秋に講演をお願いする予定の特養「スマイル荏田」の岡田代表が見学に見えられご挨拶をいただきました。



本日の講演は横浜新都市脳神経外科病院 認知症初期集中支援チームとリハビリチームの皆さんによる「認知症を知ろう！」です。スピーカーは認知症看護認定看護師、水口晶子さん。認知症と年齢相応の物忘れの違いから始まり、認知症の主たる種類（アルツハイマー型、レビー小体型、血管性型、前頭側頭型）の説明と類型による特徴的な症状などの説明をお聞きします。認知症の方への接し方で、よく耳にする「笑顔で、優しく、穏やかに、ゆっくりと」ですが、それには明確な理由があるようで、それは「記憶は残らなくても感情は残る」からだそうです。患者の抱える不安感、不快感、焦燥感、被害感に配慮することがとても重要となります。認知症は徐々に進行する病いですから、初期段階での家族の気付きが大切ですが、ご本人も当初は自身の変化を自覚するとのこと。そのタイミングで適切な医療的ケアを受けるように促すことがポイントのようです。認知症の約半分を占めるアルツハイマー型は、軽度なら症状進行抑制が期待される保険適用薬（レカネバブ）があります。（筆者注：より進行した段階向けの第二の新薬、ドナネバブが国の承認待ちです）

講話の後は、リハビリチームさんのご指導で「脳と身体を動かそう！」です。ストレッチで四肢をゆっくりと伸ばした後は、指回し、グーパー運動、トントン・擦り擦り、2拍子・3拍子など左右の手で異なる動きに挑戦し



ました。 なかなか手強く苦戦する方もチラホラ。 横浜新都市脳神経外科病院の皆さん、有難うございました。



続いて8月の誕生日は3名おられました。 当日6日が誕生日のスタッフは毎年「広島原爆の日」に思いを寄せるとのこと。 シニアの方は大病したが、地区センターでリハビリに取り組み動けるようになった。 今後は言葉が上手く出るように歌も始めたいと前向き気持ちを披露いただきました。

さて、お次は「お楽しみコーナー」 野本徹夫さん（荏田南地区社会福祉協議会副会長）による「夏の京都」です。 京都の夏は暑いというのが定説で、事実そのとおりだと思うのですが、野本さんによると京都人は昔から暑さと上手に折り合ってきたと。 京都の地下は京都水盆と呼ばれる巨大な水の層があり、蓄積されている水量は琵琶湖に匹敵するほどだと。 人々は水温 17～18 度に保たれている美味しい湧き水を生活に取り入れてきたと。 確かに伏見は日本酒の産地で有名ですね。 家の作り様も「夏を旨とすべし」ということで、建具などは季節によって取り換えることが可能な仕様になっているそうです。 確かに食べ物や和菓子なども京都には夏に相応しい名物が沢山あります。 夏は暑いから京都行くのは止めようなどと思わずに、夏ならではの風情を楽しみたいものですが、最近の京都はオーバーツーリズムで観光客が溢れています。 そこで、野本さんお勧めの穴場紹介です。 それは西山。 東山は有名ですが、西山は人影も少なく、竹林や国宝の仏像が安置される由緒あるお寺なども点在しているそうです。 筆者も年に1度は訪れる京都ですが、西山は初めて耳にしました。 メジャーになる前に一度訪れてみたいものです。 野本さんが制作された京都紹介映像はとても奇麗に纏められており、京都の雰囲気存分に感じる事ができました。有難うございます。



そして、恒例のヨガ体操では、首筋、肩甲骨、体側伸ばし、上体前屈などで全身をほぐしスッキリしました。 歌川さん有難うございました。

最後は「ふれあい丘の街」を全員で合唱してお開きとなりました。次回は9月3日葛が谷ケアプラザ、原看護師による「口腔ケア」、小泉代表の「わが街、港北NTの歴史」を予定します。