



あっはれ

特集 認知症カフェをもっと身近に

- ・わたらしく生きる
- ・夏本番! 熱中症と脱水症
- ・免疫力アップレシピ
- ・夏に気を付けたい感染症



あいクリニック平尾
ケアプランセンターあいクリニック平尾
あい訪問看護ステーション平尾

「共に生きる」ということ
6月14日、国や自治体の取り組みを定めた共生社会への実現を推進するための認知症基本法が国会で可決・成立しました。2025年には高齢者の5人に1人が認知症になるとされる中、認知症の人が尊厳を保持しつつ、希望を持って暮らすことができるよう、施策を総合的に推進する」と明記しています。そしてそのためには周囲の理解や社会との関わりこそが必要だとしています。

NEW 認知症基本法 成立

「認知症カフェ」とは？
約30年前前に認知症ケアの先進国であるオランダで始まり、その後日本でも厚労省の新オレンジプランで紹介され、急速に広まりました。認知症の当事者やその家族だけでなく、認知症について気になる方などが気軽に集まり、医療や介護の専門職と和やかな雰囲気の中で交流する場です。オレンジカフェやもの忘れカフェなどとも呼ばれ、全国に7千か所以上設置されています。運営は介護施設や社会福祉法人、地域包括支援センター、医療機関、地域のボランティアなどさまざまです。



特集

認知症カフェをもっと身近に —多様な人が出会う交差点のような場所—

多摩市に8つある認知症カフェの一つに、2017年にオープンした「からきだ匠カフェ」があります。運営する多摩センター地域包括支援センターと河北医療財団の担当者が、これまでの想いと理想の場づくりについて語りました。



6月に開催されたからきだ匠カフェの参加者たち。この日のテーマは「園芸療法」

からきだ匠カフェの特徴

「認知症について、地域みんなで考え、支え合う場づくり」をコンセプトに、唐木田近隣の医療介護関係者と、地域の方々が気軽に交流できる場です。だれもがこれまでの経験や個性を活かした「たくみ」として活躍できるようにとの想いを込めて「からきだ匠カフェ」と名付けました。

どなたでも歓迎します。お気軽にどうぞ！

- ・認知症をお持ちの方、そのご家族、ご友人
- ・認知症や高齢者に優しいまちづくりに興味がある方
- ・人生100年時代を豊かに生きたい方 など

仲間がいるからできる
持ち込み企画、大歓迎！
こんなこと知りたい、
あんなことやりたい
ありませんか？



これまでのイベント

認知症の講座、ヨガ、メイクセラピー、カッコいいスマホ写真の撮り方、ドローン入門、カードゲーム、太極拳、鉄道の豆知識、コンサート、クリスマス会、新年会、園芸講座、昔あそびなど

備えあれば憂いなし
認知症を理解するのに
早すぎることも
遅すぎることも
ありません



これまでの参加者

近隣にお住まいの方(子ども～シニア)、認知症の方、介護中の方、介護施設に入所中の方、民生委員、大学生、ケアマネジャー、医師、看護師、介護福祉士、理学療法士、社会福祉協議会の職員など

町なかで開催するから意味がある

認知症カフェとは、認知症の人だけが集まる場所と思っていないでしょうか？
認知症について知りたいけれど、どこで聞いたらよいかわからない、あるいは自分や家族で気がかりなことがあるけれど、病院に行こうかどうかためらっているという方は多くいます。また、認知症の診断を受けたあとに、気持ちをわかってくれる人たちとおしゃべりしたり、相談できる人とながりたいという方もいます。
認知症カフェはそういった方々がふらりと立ち寄り、医療や福祉の専門職と気軽に交流できる場として開催されています。特に「からきだ匠カフェ」では、認知症の本人、家族、地域の人(大人も子どもも)、みんなでお茶を飲みながら、リラックスして参加できます。認知症についてちよっとくわしく知るきっかけになったり、共に支え合う地域づくりのための理解者を増やしたいと考えています。
「認知症の人だけが集まるのではなく、多世代の集まりの中にそういう方もいる、というのが自然な姿。だから施設や病院ではなく、町の中にある喫茶店を会場にすることにこだわりました」
「認知症の方やご家族は外に出かけにくかったり、自分から想いを伝えることが苦手になりがち。だから、こういうオープンスペースが定期的にあることで、ちよっと行ってみようかな、と思ってもらえたらいい」
「困った時や不安になった時に、ここに行けば誰かとつながれる、安心して話せる場所でありたい」
「イメージは多様な人が出会う交差点のような場所。認知症になってもみんなが安心して地域で暮らせるように、この場所と一緒につながりを育んでいけたらいい」
オープンから7年目を迎え、まだまだやりたいことがいっぱい。「からきだ匠カフェ」のメンバーたち。みなさんのご参加を心よりお待ちしております。

からきだ匠カフェ 運営メンバー

「地域の方のサポートに感謝！つながりを育むカフェです」



田代 愛子さん
多摩センター地域包括支援センター長

「誰でもふらりと行ける開かれた場があることが大切」



山田 裕基さん
多摩センター地域包括支援センター社会福祉士

「ここにしかない出会いがあり世界が広がります」



田中 匠作
あい介護老人保健施設作業療法士

「いろんな世代の人に認知症を理解してもらいたいですね」



曾谷 真由美
天本病院認知症看護認定看護師

「来た人が優しい気持ちになって帰れるような場にしたい」



山田 愛
河北医療財団広報担当

開催情報



唐木田駅から徒歩2分。
※駐車場はありません。

【会場】プラネットカフェ(多摩市鶴牧2-25-2)

【参加費】330円(飲み物代)

【お申込み】042-376-2941
(多摩市多摩センター地域包括支援センター)
※なるべくご予約ください(定員20名)

毎月第4水曜
14:00 - 15:30

【今後の予定】
7/26(水)、8/23(水)、
9/27(水)、10/25(水)、
11/22(水)、12/20(水)

各回のイベント情報は、社会福祉法人楽友会やあいセーフティネットのホームページをご覧ください。

からきだ匠カフェ

検索

夏本番! 熱中症と脱水症

いよいよ夏本番です。「熱中症」とは高温の中にいると、体温が上がり大量の汗が出て「脱水症」になることで起こります。熱中症で緊急搬送された高齢者の割合は全体のおよそ60%で、高齢者は熱中症になりやすいと言われます。その理由に、高齢者は暑さやのどの渇きを感じる機能が低下するため、暑さ調節への対応が後手になりやすいことにあります。

また、熱中症の60%は屋内で発生しており、室内にいるから安全という訳ではありません。さらに、夏場は特に寝ている間に発症する「夜間熱中症」にも注意が必要です。高齢者は暑さに気づにくく「エアコンをつけるほど暑くない」「電気代がもったいない」と暑くてもエアコンをつけるのを控える高齢者が多いようです。

また、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいので熱中症のリスクが高まります。マスク着用の方はマスク内の湿度が高いため、渇きに気づきにくいことがあります。一般的に室温は夏場約25℃～28℃、湿度50%～60%が理想的と言われています。室内の温度・湿度を確認して、通気性の良い素材の服装を選ぶなど、体温が上昇しないよう対策に心がけてください。

もう一つ、脱水症があると熱中症にかかりやすいので日頃から脱水症の予防にも心掛けましょう。高齢者は身体の水分量が成人より10%少なく、この10%の差が問題となり、水分が少し失われただけで脱水症になりやすいのです。水分補給を行うタイミングは「のどが渇く前」が理想的なので、常日ごろの意識的な水分補給が大切です。毎食後のお茶のほか、10時と午後3時、起床時と睡眠時、そして入浴後の8回、コップに軽く1杯程度の水分摂取が良いでしょう。ただし、心臓病や腎臓病などの方は主治医に相談してください。

★脱水症のチェック

以下の場合には水分を多めに取しましょう

- ☒ 排尿回数が減り、尿の色が普段より濃い。(朝の尿が濃いのは正常です)
- ☒ 口が乾き、舌が張りついたりカサカサしている。
- ☒ 脇の下がカサカサしており、しっとりしていない。
- ☒ 手の甲をつまみ、持ち上げてできた皮膚のしわが戻るまで3秒以上かかる。

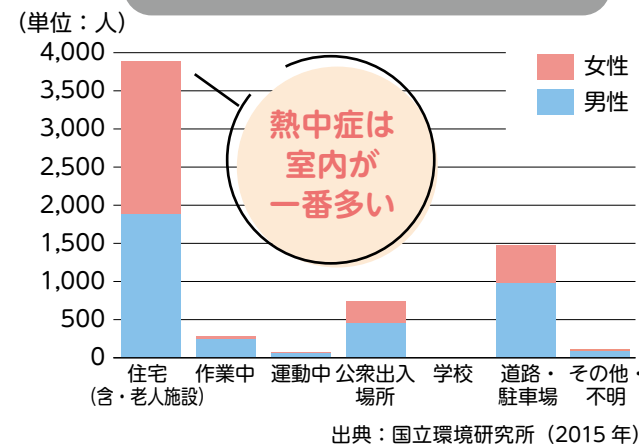


河北医療財団 副理事長
あいクリニック中沢 院長

明石 のぞみ (あかし・のぞみ)

【専門】内科
日本内科学会 認定内科医
日本老年医学会 認定老年病専門医
日本リハビリテーション医学会 認定臨床医

高齢者の熱中症発生場所別患者数



わたしらしく生きる

在宅ケアの現場を訪ねて

飯野マサ子 (いの・まさこ) さん (89歳)

川崎市麻生区在住。
あいクリニック平尾(訪問診療)、あい訪問看護ステーション平尾をご利用中



嫁の淳子さん(左)とマサ子さん(右)。
息のあった様子で実の親子とよく間違われるそう。

年齢を感じさせないしゃんとした姿勢で出迎えてくださったマサ子さん。
「子どもの頃から、背筋だけはまっすぐにしろと父に言われて育ちました。学校でも姿勢が何を意味するのかを教わりましてね。沼津で生まれ女学校に通っていたのですが、途中で女性とは本当に狭い世界だなあとつくづく感じたんです。そこで自分の意思で共学に転校し、理系のクラスに入りました。そこはとても女性が少なかったわね」
若い頃からご自分の意思をしっかりと持ち、人生を歩まれてきた様子が偲ばれるエピソードです。
結婚後は現在の家で二人のお子さんを育て、今は、息子さん夫婦とお孫さん夫婦、ひ孫さんまで加わって、にぎやかに同居されています。お嫁さんの淳子さんは元教師。仕事で忙しい淳子さんに代わり孫の世話や家事全般をマサ子さんが担っていたそうです。
「小さい頃は毎朝保育園まで送ってくれたので、子どもたちもよくおばあちゃんになついていました。仕事から帰るとご飯の支度ができていて助かりましたね。数年前に私が退職す

るまで、家事をなんでもやってくれていました」と淳子さん。子育て、孫育てと続き、大家族の中でご苦労もあったのでは?とマサ子さんに伺うと意外な答えが。
「大変だと思ったことは一度もありませんね。あったのかもしれないけれど、楽しいことしか覚えていませんね。生活ってそういうものだと思うってきたし、やるときは徹底してやるタイプなので。それに私もお嫁さんも世間体とか気にしないの。お互い困ったら手伝うけど、変な口出しもしませんしね。そう思うと、大家族で住みながらも、新しい家族のかたちだったのかもしれないね」
嫁と姑の概念にとらわれず、お互いを尊重しながら自然体で暮らしてきた様子が言葉の端々から伝わってきます。今年89歳になるというマサ子さんに最近の様子を伺いました。
「今はなーんにもしていません(笑)。昔の人は、主婦が二人いると家がダメになるって言ったんです。だからさつさと交替しました。今はひ孫がプリンセスで私はマダムと呼ばれ、みんなは下僕ね、って笑っているんですよ」



この日の訪問診療ではコロナワクチンを接種。「自宅で受けられるので助かります」



「銀座でかわいい布を見つけては孫に洋服を作っていました」。好評だったワンピース。



孫育てで忙しかった頃。今ではこのお孫さんも結婚され同居している。

子育て、孫育てを全うし、今は家族に囲まれてのんびりと。

一緒に活動しませんか？
ボランティアさん受け入れ中

コロナ禍で長らく休止していたボランティアさんの受け入れを再開しました。楽器演奏などのレクリエーション、傾聴、庭仕事、お掃除など各種歓迎しております。ぜひ各事業所にお問い合わせてください。

詳しくは
ホーム
ページで

6月にあいクリニックで開催されたボランティア説明会の様子。小学生から90代まで参加

詳しくは
ホームページで#オレンジガーデニングプロジェクト
今年も始まりました

9月のアルツハイマー月間に向けて、認知症のシンボルカラーであるオレンジの花を育てる活動を、今年も推進しています。多くの事業所では利用者さんが種蒔きから参加しています。育てた苗は近隣の保育園や花壇にもプレゼントし地域に紹介しています。

求人情報

あいセーフティネットと一緒に働きませんか？

河北医療財団多摩事業部では、職員(常勤・非常勤)を募集しています。

20代から70代
まで活躍中！
お仕事説明会
毎月開催！



■介護福祉士 ■介護職

未経験・主婦歓迎！
介護福祉士取得までの
バックアップ体制をご用意
しております。お気軽に
お問い合わせください。

042-374-7168(求人専用)
saiyou-t@kawakita.or.jp



LINE ID @411wedcx



6/3(土)にからきだ菖蒲館で開催された訪問看護の講座の様子

医療や介護について学びませんか？

当財団では、地域のコミュニティセンターやサロンなどへの講師派遣を行っています。在宅医療、認知症、介護予防など、気になるテーマはございますか？専門職がわかりやすくお話しします。お気軽にご相談ください。



天本 宏
(あまもと・ひろし)
医学博士

1943年生まれ。広島県出身。
東京慈恵会医科大学卒業
1980年天本病院開設。厚生
省老人保健審議会委員、全
日本病院協会副会長、日本
医師会常任理事などを歴任。
河北医療財団 理事長相談役。

先日80歳の誕生日を迎え、職員を前にこれまでの自分の人生を話す機会に恵まれました。私は広島で医者の子供坊として生まれました。2歳の時に被爆したのだ、自分は早く死ぬのではと思い、若いうちにやりたいことをし尽くしました(笑)。

高齢者医療に目覚めたのは医学部の研究室にいた頃です。当時は認知症がまだ痴呆症と呼ばれ、何科を受診したらよいのかも明確ではなく、家族も困っているような時代でした。症状が出始めた高齢者は隠されるように郊外の病院に隔離収容され、適切なケアも受けられずに寝たきりにされる。そんな惨状を当直のアルバイト先で目の当たりにした私はこれはおかしい！と思い、認知症になっても生涯地域で暮らし続けたい。そのための安全網をつくらうと思いはじめました。それがあいセーフティネットの始まりです。ヨーロッパではすでにコミュニティケアという考えがあり、私はそれを参考にしました。本人の意思を尊重し、人生の最期までその人らしく生きられるように。そのための医療であり、リハビリであり、自立支援としての介護を提供するということ。地域の中に居場所を創ろうと決めたのです。(つづく)



80歳の誕生日、職員とともに。

02 連載

天本 宏
人生百年時代の羅針盤

免疫力アップレシピ

火を使わずにできる！サバ缶の冷や汁

1人分あたりエネルギー 281kcal
たんぱく質 20.8g
食塩相当量 1.8g

火を使わず簡単にできるので暑い時期の朝食にオススメ。サバ缶の汁ごと使っているのでだしを入れなくてもしっかり旨味を楽しめます。ごはんやそうめんにかけても◎。



材料(2人前)

サバ味噌煮缶	1缶(190g)		
豆腐	100g		
きゅうり	30g		
大葉	4枚(6g)	味噌	小さじ2
すりごま	小さじ2(6g)	水	200ml



監修：興梠 爽乃
(こうろぎ・あきの)
天本病院 栄養科
管理栄養士

【作り方】

- ①きゅうりは輪切り、大葉は千切りにし、豆腐は手でちぎる。
- ②ボウルにサバを汁ごと入れフォークで崩し、きゅうり、豆腐、すりごまを加える。
- ③水に味噌を溶き、②に加える。
- ④器に盛り、大葉をのせる。

サバに豊富に含まれるEPAやDHAは免疫機能を調整する働きがあります。缶詰の汁まで使うことで、栄養を無駄なく摂ることができます。

看護師コラム

夏に気を付けたい感染症

新型コロナウイルス感染症が5月8日から5類感染症に移行しました。世間ではさまざまな規制が緩和され、旅行などにも行かれる方も多いのではないのでしょうか。感染＝新型コロナウイルス感染症と連想させるほど猛威を振るい、ウイルス感染症が広く認識されるようになりました。他にも感染症と言えば、夏場は腸管出血性大腸菌感染症(O-157)などが流行します。またダニにも注意が必要な季節であり、厚生労働省からも注意喚起がされています。春から秋にかけては、気候も良くなり、キャンプやハイキング、農作業など山や草むらで活動する機会が多くなります。野山や草むらにはダニが生息しています。ダニにかまると重症熱性血小板減少症候群(SFTS)、ダニ媒介脳炎、日本紅斑熱、つつが虫病、ライム病などに感染することがあります。

ダニにかまれないためには肌の露出を少なくしましょう。帽子や手袋を着用したり、長袖、長ズボンを着用することが効果的です。今年も猛暑が予想されています。熱中症や脱水などにも注意し、活動は短時間とし、日陰で休んだり、こまめに水分補給をしましょう。

バランスよく食べる、しっかり休むなど規則正しい生活を送ることで菌やウイルスに負けない体をつくりましょう。



監修：木下 大輔
(きのした・だいすけ)
天本病院 医療安全感染予防対策室
日本看護協会認定 感染管理特定認定看護師



あいクリニック

〒206-0012 多摩市貝取1431-3
☎ 042-375-9581

ケアプランセンターあいクリニック

〒206-0012 多摩市貝取1431-3
☎ 042-375-9598

あい訪問看護ステーション

〒206-0012 多摩市貝取1431-3
☎ 042-371-6888

あい介護老人保健施設

〒206-0036 多摩市中沢1-17-38
☎ 042-374-7111

天本病院

〒206-0036
多摩市中沢2-5-1
☎ 042-310-0333

桜ヶ丘いきいき元気センター

〒206-0013 多摩市桜ヶ丘2-1-1
(多摩市委託事業)
☎ 042-311-7300

あいフィットネスサロンさくら

〒206-0011 多摩市関戸1-2-11 スマイラス聖蹟桜ヶ丘1F
☎ 042-311-5445

あい小規模多機能施設おきな

〒206-0011 多摩市関戸1-2-11 スマイラス聖蹟桜ヶ丘1F
☎ 042-311-5447

あい小規模多機能施設かりん

〒206-0022 多摩市聖ヶ丘2-20-6 ゆいま〜る聖ヶ丘 B棟1F
☎ 042-357-4101

あいグループホームどんぐり

〒206-0022 多摩市聖ヶ丘2-21-2 ゆいま〜る聖ヶ丘 C棟1F
☎ 042-357-3801

多摩市中部地域包括支援センター

〒206-0025 多摩市永山4-2-5-105 (多摩市委託事業)
☎ 042-375-0017

多摩市中部高齢者見守り相談窓口

〒206-0025 多摩市永山4-2-5-105 (多摩市委託事業)
☎ 042-357-8877

あい小規模多機能施設こもれび

〒206-0025 多摩市永山3-12-1 多摩市西永山福祉施設
☎ 042-400-1071

あいクリニック中沢

〒206-0036 多摩市中沢2-5-3 ゆいま〜る中沢 A棟1F
☎ 042-311-2820

ケアプランセンターあいクリニック中沢

〒206-0036 多摩市中沢2-5-3 ゆいま〜る中沢 A棟1F
☎ 042-311-0933

あい訪問看護ステーション中沢

〒206-0036 多摩市中沢2-5-3 ゆいま〜る中沢 A棟1F
☎ 042-311-2822

あい看護小規模多機能施設ほたる

〒206-0036 多摩市中沢2-5-3 ゆいま〜る中沢 B棟3F
☎ 042-357-1870

あいグループホーム天の川

〒206-0036 多摩市中沢2-5-3 ゆいま〜る中沢 B棟2F
☎ 042-311-0176

あいクリニック平尾

〒206-0823 稲城市平尾3-7-4 コーシャハイム平尾1F
☎ 042-350-5062

ケアプランセンターあいクリニック平尾

〒206-0823 稲城市平尾3-7-4 コーシャハイム平尾1F
☎ 042-318-1826

あい訪問看護ステーション平尾

〒206-0823 稲城市平尾3-7-4 コーシャハイム平尾1F
☎ 042-350-8615

