

ゆたか認知症カフェ 「クローバー」活動再開

毎月第2土曜日、10時～11時30分にゆたか診療所3階「ゆたかの家」で行っていた認知症カフェが再開しました。この「カフェ」は認知症予防のためや、ちょっと物忘れが出てきたかしら? などの方のために行っています。コロナ禍のため中断していましたが、約2年ぶりの再開となり、スタッフ含めて11名の参加でした。

久しぶりの再開でしたので「ずっと待っていた」などの声も聞かれました。

当日は、ゆたか診療所通所リハビリの平野主任が、認知症予防体操のヨガニサイズ(認知と運動を組み合わせたエクササイズ)を行った後、脳トレとして、まちがい探しや、クイズ、計算などを行いました。気軽に参加できる楽しいカフェです。

今後も、毎月第2土曜日定例で開催していく予定です。現在「ゆたかの家」は人数制限があるので、参加したいという方は生協本部に問い合わせ下さい。



久しぶりのカフェ開催

健診はもう受けましたか?

特定健診・国保基本健診・後期高齢者健診・がん検診を受けましょう

城南福祉医療協会の各診療所でも受けられます。感染対策には十分気を付けていますので、安心してご来院ください。**品川区国保基本健診・後期高齢者健診は1月末日まで。大田区特定健診・後期高齢者健診は3月末日までです。**新型コロナウイルス感染症が流行し拡大すると、健診が休止してしまう場合がありますので、早めの受診をお勧めします。

認知症Q&A

No. 46
回答はグループホーム
虹の家みちづか看護師
大澤千恵子さん

Q 認知症になっても健康な日常生活を維持するために、元気なうちに検査や治療をしておいた方がよいことはありますか?

A あります。とても重要です。とくに感覚器官の治療をはじめておきましょう。炎症があると、その病原菌が認知症の進行に悪い作用をする可能性がありますので、きちんと治療しておくことが大切です。

目…白内障や緑内障など目の状態を把握し、手術を勧められたら、元気なうちに手術しておきましょう。認知症になってからの手術では、術後の管理(目を触らない、点眼など)が難しいので、必要があれば早めに作り

使い慣れておくとういことです。

鼻…副鼻腔炎など慢性的な小さな炎症もきちんと治療しておく、認知症の進行予防につながります。

耳…外耳炎、内耳炎などきちんと治療しておきましょう。補聴器が必要な人は、早めに使いはじめ、慣れていくようにリハビリしましょう。聴こえの悪さは認知症の進行を早めます。

皮膚…水虫の治療や爪の手入れ、手足の皮膚の手入れを日ごろからまめに行っておきましょう。

さらに、病名、治療方法、医療機関名、手術を行った年月を記録しておく、自分が忘れていても周囲の人がその記録を頼りに治療を継続できるように支援してくれます。

秋のあたたかな日差しを受けて 長めのウォークラリー開催

12月10日(土)、健康ウォークラリーを行いました。「大田区島めぐり」ということで、京急線の平和島駅から大森町駅までを歩きました。

参加は22名。晴天に恵まれ、



昼食休憩のつばさ公園で記念撮影

ウォーキングするにはちょうどよい気候でした。コースは、平和島駅から平和の森公園を抜けて大田市場へ。そこでウォークラリーの資料説明をして、京浜島に向かい、つばさ公園で昼食休憩。その後、昭和島、避難橋を渡り、ふるさとの浜辺公園を散策。貴船神社、厳正寺を通り、大森町駅というコースでした。

毎月行っているまち歩きのと比べると、だいぶ長い距離で休憩をはさみながら、約10キロを5時間かけて歩きました。

参加者からは「島の成り立ちや役割が知れて楽しかった!」などの声を多くいただきました。参加されたみなさんお疲れさまでした。またの参加をお待ちしております。

「認知症について学びたい」 の声から学習会開催

11月30日(火)、品川区まちづくり「しなが輪」定例会で、「認知症学習会」を開催しました。



笑いに包まれた楽しい学習会でした

講師は大田病院看護師・柏木章生さんです。

品川区まちづくり「しなが輪」は、品川区内の購買生協と医療生協(保健生協)が定例で行っている会議です。地域での活動や見守り活動などの情報交換をして、「生協間連携」ということで、購買生協と医療生協が共同で行えることや実践していくことを話し合います。

今回は、購買生協の方々から「認知症について学びたい」との声が上がり、会議の前に学習会を設定し、みんなで学びました。

認知症ケア専門士の資格もあ

月1ウォーク まち歩きの家



九品仏の浄真寺にて

6回目のまち歩きの家は、11月3日(水)に行いました。スタートは東急大井町線の緑が丘駅。さやま緑道を通り、自由が丘の繁華街へ。街からはぎやかな人通りとおもしろそうな匂いにつられそうになりながらも、九品仏にある浄真寺へ行きました。参加者はこれまでで一番多い32名で約4キロ歩きました。だん

だん肌寒くなってきましたが、歩くにはちょうどよい気候のまち歩きとなりました。

* * *

7回目のまち歩きの家は、12月1日(水)に行いました。参加は28名で、今回は東急多摩川線の沼部駅からスタートです。多摩川駅にある六郷用水を通り、せ



田園調布のイチョウ並木にて

「月1ウォーキング・まち歩きの家」

毎月1回、心と体の健康のため楽しく歩いてみませんか?

- 歩くコースは大田区か品川区のどこかです…。どこを歩くかは当日までのお楽しみ。参加者が通りたい場所を現地で募集。
 - 開催日時は毎月第1水曜日 10時～12時
 - 集合／解散場所は本紙で随時お知らせします。
 - 参加費100円(行事保険料など)／健康シールカードを進呈
生協本部まで 03-3762-0266(受付は月曜～金曜9時～17時)
- 注: 感染防止のため当日は必ずマスクの着用をお願いします。

「まち歩きの家」日程

- 第9回
2月2日 東急大井町線大井町駅(集合)～JR京浜東北線大森駅(解散)
- 第10回
3月2日 東急目黒線武蔵小山駅(集合)～東急目黒線不動前駅(解散)
- ※ 4月以降の詳細は次号で掲載します。

せらぎ公園に立ち寄りしました。多摩川台公園を抜けて田園調布のイチョウ並木をめぐり、東急東横線田園調布駅までの約4キロのコースを楽しみました。

参加者の中に、六郷用水の会員の方がおり、六郷用水の成り立ちや歴史を話してくれて、楽しく勉強できました。