

JOMO
高崎の生活情報紙

TAKATAI

1591号

2023.11.17

毎週金曜日発行/59,200部

発行/上毛新聞タカタイ編集室
〒370-0006 高崎市問屋町2-3-6
編集 027(370)1100 広告 027(362)4341
FAX 027(370)1500
E-mail: takatai@mail.wind.ne.jp

タカタイ

「最近物忘れが増えたかな?」という高齢者や「高齢の親が気がかりだがどうしたらいいのか分からない」と感じている子ども世代など、認知症に対する不安を持つ人は多い。そんな中、当事者や家族らが気軽に集まりレクリエーションや談笑などを楽しむ場として、市内各所にある「認知症カフェ」を「憩い

市内各所に多彩な「認知症カフェ」

の場、と捉え多くの人たちが集まっている。認知症地域支援推進員の鈴木めぐみさんは、介護者同士の情報共有の場でもある同カフェを「人との交流はどんな薬より効果的。一人で抱え込まず、温かい笑顔と希望に満ちたこの場所をどんどん利用してほしい」と活動をアピールする。

寺や薬局など49カ所

オランダの「アルツハイマーカフェ」が始まりとされる認知症カフェは、当事者や家族らの心理的負担を軽減すると共に彼らが孤立しないよう地域全体で支えることを目的としている。

寺の本堂や喫茶店、薬局などを会場とし、それぞれ月に1回程度、数時間開催されるカフェは高崎市内に49カ所ある。場所や日程は市のホームページで確認でき、興味のある施設はどこでも参加可能。時間内であれば出入りは自由で、症状の有無に

長い階段も皆で上ればなんのその!



交流通じ豊かな生活を

関わらず誰でも利用できる。

運営には医療や介護の専門職が携わり、悩み相談のほか、状況に応じた的確なアドバイスや支援が受けられる。また、研修を受け正しい知識を持ったオレンジサポーターらがボランティアとして参加しているため、安心して過ごせるのも魅力だ。

カフェでは脳トレや体操、懐メロ、お茶会などさまざまな活動を実施してお

り、レコード鑑賞ができる喫茶店や薬剤師の講話が聞ける薬局など、各所で趣向を凝らした内容が展開されている。

昔話が脳の活性化に

通町では地域に根付いた安国寺で「懐かふえ」を開催。年に数回ある住職の法話は「心に染みる」と人気だ。旧友と数十年ぶりに偶然再会したという女性は「ここに来ると青春時代に戻れるの」とうれしそうに目を細める。「昔を懐かしみ記憶をたどることは脳の活性化につながる」と同推進員の青木麻由美さんは話す。

上並榎町の「オレンジカフェ

さくら」では、近くの公園を皆で散策しながら季節の移ろいを堪能し、四季折々の植物で押し花を作るなど、気分転換になり受ける刺激も多い屋外での活動を積極的に取り入れている。最近通い始めた女性は「皆と一緒にいると元気になる。家に一人での時の不安がなくなるの!」と、毎回心待ちにしている。

青木さんは「認知症になっても楽しく豊かな生活を送る方法はたくさんある」とし、鈴木さんは「興味のある人は誰でも気兼ねなく認知症カフェに訪れてほしい」と積極的な利用を呼びかけている。市長寿社会課 ☎027・321・1319

折り紙でさまざまな作品に挑戦

