

【オレンジコラム第6号】

【認知症カフェで認知症予防】

ある調査によると、「なりたくない病気ランキング」第一位は認知症だそうです。(ちなみに、2位癌 3位脳血管疾患 4位糖尿病) 多くの方が避けて通りたい認知症ですが、

【認知症は予防ができ、そして進行を遅らせることができる】ということをご存知でしょうか。

予防法としては食事・運動・ストレスケアが大事ですが、1番な大事なものは「人との優しい繋がり」です。

私は普段、健康講座などを開催していますが、知識だけでなく、人が繋がる場所が増えることが大切だと感じ、今回三田市地域包括支援センター・地域の皆様のご協力の元に、コタニ住研さんのショールームをお借りして

「認知症 cafe いろどり」を5月10日に開催させていただきました。

「老若男女様々な世代の人たちと、楽しく交流している人の健康寿命が長い」という調査結果があります。

いろどりカフェも認知症の方だけでなく、**【健康に生きたい】**方に参加していただきたいと思っています。

＜当日参加して下さった方のご感想＞

「認知症カフェがこんなに楽しい場所だとは思いませんでした」

「健康講座の話が面白くて帰ってすぐに友達に教えてあげました」と嬉しいお声をいただきました。

「なんだかあそこのカフェは楽しいよね、落ち着くよね」そんな集いの場になるようにスタッフさんや参加者さんと素敵な空間を作っていきたいと思います。

次回の開催は7月12日(金)13:30~15:30
開催です



認知症カフェいろどり

代表 井村政子

私が高校生の時に、母は46歳で若年性アルツハイマー型認知症と診断され、在宅介護を10年経験しました。この時に認知症カフェが近くにあれば、きっと母も楽しかっただろうし、私も心穏やかに介護生活を送れたのではないかとこの思いから、認知症カフェを開催することにしました。いつかは多世代交流の場にもなれば良いと「いろどり」と名付けました。



健康情報発信中！

