



編集：麻生区認知症ケア推進会議

(愛称:あさおオレンジプロジェクトチーム)

発行：麻生区役所地域みまもり支援センター (電話044-965-5160)

～認知症高齢者等にやさしい地域づくりを目指しています～

【麻生区のホームページ】

麻生区⇒くらしのガイド⇒福祉高齢者・障害者⇒麻生区の福祉・高齢者・障害者に関する情報

(<http://www.city.kawasaki.jp/asao/page/0000062034.html>)

## 特集ルポ！！

## 「あさお もの忘れ 仲間の会」

### もの忘れする人同士が集まる会…？！



「認知症の本人が集まって情報交換だって?? 認知症の人がそんなこと出来るの?」  
そう思った方は、認知症について偏ったとらえ方をしているのかもしれない。

7月14日 暑さ厳しいこの日、我々は「あさお もの忘れ 仲間の会」取材に訪れた。  
仲間の会は今年3月、もの忘れをする人同士が繋がり、前向きに支えあう場をとの想いから始まった。  
14時前になると5～6名の男女が飲み物やお茶菓子を片手に笑顔で来所する。汗を拭いながら「こんにちは!」「調子はどう?」と明るい挨拶が交わされ、和やかな雰囲気だ。一見ただけでは、ここがもの忘れの集まりだとわからない。センター職員の進行で会が始まる。話題は近況報告や病院、薬の情報交換など…時折、会話が رفتり来たりしながらも、もの忘れがある方も取り残されないように、ゆっくりとしたペースで仲間の会が進んでいった。

### ～参加者の言葉～



認知症だってことは自分から話すようにしているよ。

見た目は健康そのものだから、言わないとわからない。今は大丈夫だけど、何か手助けが必要になったら、その時はさりげなく手を貸してほしいんだ。

私は「認知症」と言うのは抵抗があるなあ。まだまだ偏見があるから言えないよ。

でも、仲間の会に参加することで少しでも進行を防ぎたいんだ。みんなの予防法も聞かせてもらえるかい?



私は家にいると誰とも話さない日もあるのよ。ここに来て皆と話す事で社会とつながっている感じがするの…外に出ることはとっても大切よね!

### ～皆さまへのメッセージ～



**第2 & 第4  
金曜日  
14:00～  
開催中です♪**

こんにちは! 「あさお もの忘れ 仲間の会」です。“認知症の初期診断を受けた方”や“もの忘れがあって困っている方”が集まっている会です。

認知症は‘何もできなくなる病気’ではありません。「すぐにサービスを勧められて心外」「自分が認知症だなんて…」「これからも私らしく暮らしていきたい」そんな想いを共有しませんか? もの忘れの進行を防ぐためにも是非ご参加下さい。仲間同士で支えあい、楽しい時間を過ごしましょう♪

栗木台地域包括支援センター

麻生区栗木台1-13-5

TEL 044-988-5160

♪ お気軽にお問合せください ♪

## 認知症予防ワンポイント講座

### ご存知ですか？「ス・マ・ヌ法」！！

認知症の発見にも、脳の活性化にもつながる「スマヌ法」をご紹介します。

まず皆さんで体験してみてください。方法は、どなたかに背中に、20センチ大の「ス」か「マ」か「ヌ」を書いてもらってください。書く前に、「これから『ス』か『マ』か『ヌ』を書きます」と、声をかけてもらいます。

…さて、正解しましたか？

「スマヌ」正解率が低い人は、皮膚感覚を含めた触覚や圧覚が鈍いといえます。感覚機能の低下が分かるのです。認知機能が低下することで、感覚情報が脳に届きにくくなり、似た文字を判断することが難しくなるのだそうです。

また、この「スマヌ」は脳の活性化にも役立ちます。脳は、背中に文字を書かれるという行為自体に無意識のうちに注意・集中し、そして活性化するのです。続けているうちに脳と背中の感覚神経がつながってきます。そうなれば、背中に触れるだけで脳に刺激が伝わるようになるのだそうです。

認知症のテストとしても、脳の活性化としても有効な「スマヌ法」。人とのふれあいにも一役買いそうですね。ぜひお試しください😊

## 麻生区の認知症カフェ



今回は、グループホーム百合ヶ丘で、毎月第3火曜日(13:30~15:30)に開催している『カフェ百合ヶ丘』をご紹介します！

「おしゃべりカフェをつくりたい。参加者同士でお友達になってほしい。」

という施設長の想いから、認知症カフェが始まりました。

グループホームの利用者さん、ご家族の方、ご近所からも様々な方が参加されます。特技があるボランティアの方々が、おしゃべりを楽しませてくれます。



気持ちの良い風が入ってくる、ゆったりしたスペースに、喫茶店で使われていた、味のあるテーブルと椅子が並んでいます。

おいしいお茶と、お菓子をいただきながら、おしゃべりに花が咲いていました。

これまでは、歌の会、映画鑑賞会を開催したこともあり、みなさんに喜ばれたとのこと。今後も、また映画鑑賞会の開催を検討されているそうです。

ぜひ一度、訪ねてみてはいかがでしょうか。



### 【編集後記】

あさおオレンジプロジェクトと麻生区地域みまもり支援センターでは認知症の普及啓発のために様々な取り組みを行っています。認知症サポーター養成講座もその一環で、企業や地域だけではなく、最近では小中学校の授業でも、認知症サポーター養成講座を取り入れる学校が増えてきました。皆さんの周りでオレンジのリングをつけている小中学生がいましたら、認知症サポーターですので、ご理解をよろしくお願いします。

