

認知症の人と家族の会愛媛支部の中予地区「つどい」は毎月第2月曜日午後1時～3時、場所は松山市末町甲9-1「愛媛県在宅介護研修センター」で行っています。他にも東予地区4カ所、南予地区で2カ所あります。電話相談も月一金午前10時から午後4時でしています。電話番号は、089-923-3760です。

認知症と家族の会のつどいに関しては、上記相談電話にお問い合わせください。



### 認知症疾患医療センターの活動

砥部病院認知症疾患医療センターでは、当院西隣介護付有料老人ホーム To-be 1階「タヤケこやけ」で毎週金曜日午後1時半から2時半認知症カフェ「オレンジカフェ」を開催しています。第1金曜日は、ウクレレカフェ、第4金曜日は、家族のつどいをしています。第2水曜日に同じ場所、同じ時間で、若年性認知症の方対象で当事者カフェ「おれんじドア えひめ（べにまどんな）」を開催しています。恐れ入りますが、利用希望時はお電話をください。感染警戒期となりましたが、利用ご希望がない折は閉店しています。

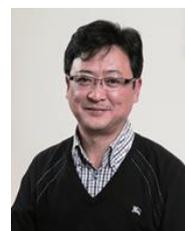


令和5年5月27日アルツハイマー病研修会に中城有喜センター長が参加しました。また5月31日には、愛媛県認知症疾患医療センター正光会宇和島病院主催の勉強会「認知症の理解？正しさ？認知症ケアで大切なこと」と題して、愛媛大学の谷向知教授の講演をオンラインで視聴、参加しました。

さて今回も2月16日中城有喜センター長が講演したHITO病院にて、IHGみかんの会主催「認知症になっても住みやすいまち、地域で寄り添うこと」参加者の方からの質問に対する中城センター長の回答を紹介します。

Q4.認知症になりたくないです！何に気をつければならなくてすみませうか？

A4.残念ながら認知症を予防する方法はありません。90歳を超えれば7割の方が認知症になります。多くの認知症は特別な病気というより、脳の老化現象と捉えてもよいのではないかと考えます。老化現象をなるべく後にするには中年期から高血圧、糖尿病など生活習慣病対策が必要です。高齢者になったらバランスの良い食事、特にタンパク質が大切です。散歩など有酸素運動や筋力を維持するための体操、そして人とのつながりや交流をすることが重要とされています。



では来月もQ&Aをご紹介します。



## 砥部病院面会について



令和5年5月8日から感染症法の位置づけが2類相当から5類へ移行となりました。センター内の感染対策ルールにのっとり、面会を行っております。

相談員に面会予約・ご相談をお願い致します。

厚生労働省の出している高齢者施設等における面会等のお知らせに基づき、国と県の指導に従い、今後も対応させていただきます。

みなさまもどうぞ体調にご留意いただき、ご協力をお願い致します。



## 高齢者こころのケアセンター(認知症病棟)の近況



5月は、畑に豆、じゃがいもが立派に育ちました。外の玄関前に花壇に花が咲き、入館したところには、鎧、兜が飾られました。そこに母の日に差し入れていただいた花も添えてもらいました。病院では、室内に生花を置くことができないので、ご家族それぞれ、いろいろな造化をお持ち頂き、明るい病棟内になりました。お気遣いありがとうございました。



## くまのつぶやき



畑の方は、次植えるのは、サツマイモかなと楽しみにしています。また、とうもろこし、トマト、なす、すいかなどぞくぞく夏野菜も大きく育ってきています。



砥部病院高齢者こころのケアセンター 相談室(文責 武田)

相談員:青木(176)・中平(512)・武田(516)・菊地(517)

お気づきの点がありましたら、ご連絡ください

