

認知症になってもいきいきと暮らしていくために

認知症になっても、日常生活を続けるための支援やサービスにより、住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができます。市内では、認知症の方とご家族や、認知症に関心のある方たちが緩やかにつながりながら、安心して楽しく過ごせる交流の場として、サロンやカフェが開催されています。

認知症カフェ「おれんじドア三鷹」の参加者にお話を伺いました

食事をしたことを忘れるようになり、医師から認知症と診断されました。この会のことは、新聞で知って参加するようになりました。皆さんに分らないことが聞けたり、地域のこと知れて勉強になるので、いつも開催日を楽しみにしています。

仕事を辞め、夫の体の不調もあり、食事が喉を通らなくなってしまった私を、この会は「よく来たね」と迎えてくれました。仲間と体操や散歩をしながら、お互いに痛みを分かち合い、支え合える、とてもいい会だと思います。

認知症の夫をみとりました。今は“やがて認知症になるかもしれない人”として参加しています。以前は自分の今後について、いつかは施設に入るのだろうと思っていましたが、ここでさまざまな話を聞くうちに、在宅で過ごすのもよいと思うようになりました。



地域で認知症に関わる活動をしている方にもお話を伺いました

おしゃべりとウォーキングで心と体の健康を



おれんじドア三鷹 ^{なりきよ かずお} 成清 一夫さん

「おれんじドア三鷹」は、ひと言で言えば参加者同士が語り合う認知症カフェですが、介護保険や訪問医療、デイサービス、施設など、さまざまな情報を提供しており、必要に応じて地域包括支援センターやケアマネジャーの紹介なども行います。暑い季節以外は隔週で、語り合いとウォーキングをします。

おしゃべりは心の健康に、ウォーキングは体の健康につながります。参加者がだんだん明るい顔になっていくことが、私には何よりうれしいことです。こうした高齢者の居場所を、もっと増やしていきたいと思っています。

認知症と地域社会の“よりよい共生”を目指して



みとか・認知症家族支援の会 ^{いしむら ゆずる} 石村 巽さん

私たちの会は現在、5つの集いと相談活動を行っており、月3回のオレンジカフェは気兼ねなく自身のことを話せるように少人数で開催しています。長年、医師として認知症の本人や介護者と接する中で、地域社会が寄り添うことが大切だと強く思うようになりました。近年では、新薬の開発や研究が進み、認知症の新たな知見も広がりつつあります。栄養、適度な運動、節制、社会参加などによって認知症のリスクは軽減されます。電話相談(下記参照)も受け付けていますので、皆さんで一緒に頑張りましょう！

気軽に語り合いませんか？ 認知症の方とご家族が参加できる交流の場

家から外に出て人と交流したり、気持ちを分かち合える人同士で話したりできる場所があることは、生活に彩りや張り合いをもたらしてくれます。どうぞ、気軽にご参加ください。

名称	場所	活動日	問い合わせ先
おれんじドア三鷹	新川三丁目地区公会堂 (新川3-20-18)	毎週月曜日 午前10時～11時30分	同会事務局(成清) ☎080-1362-5359
にじいろひろば	井の頭地区公会堂 (井の頭5-10-24)	第1・3木曜日午前10時～正午	鈴木☎090-9840-4519
ケアラズカフェ OHANA	オンライン会議アプリ「Zoom」	不定期開催 (同会Facebookで告知)	西部地域包括支援センター ☎0422-34-6536
下7オレンジルーム	下連雀7丁目アパート談話室 (下連雀7-10-5)	第4火曜日午後1時30分～3時	中村☎0422-47-4221
コミュニティ・ガーデン	SOMPOケア ラヴィーレ武蔵境 (井口3-16-24)	第2・4水曜日午前9時～11時	高齢者支援課 ☎0422-29-9272
認知症家族のサロン・学習会	みとかボランティアセンター (上連雀8-3-10)	第3木曜日午後1時30分～4時	みとか・認知症家族支援の会 (石村) ☎080-6627-3551
タドキオレンジカフェ	おむすびハウス(下連雀1-10-20)	第1火曜日午後6時30分～8時	
昼ドキオレンジカフェ	みとかスペースあい (下連雀3-28-20三鷹中央ビル)	第2水曜日午後2時～4時 第4水曜日午後2時～4時	
駅前オレンジカフェ	東多世代交流センター (牟礼2-13-19)	第4金曜日午後2時～4時	新川中原地域包括支援センター ☎0422-40-7204
ひまな男あつまれ	スターバックスコーヒー 杏林大学病院店(新川6-20-2)	不定期開催(次回は9月7日) 午後3時～4時30分	
MITAKA D-Cafe	スターバックスコーヒー 杏林大学病院店(新川6-20-2)	不定期開催(次回は9月7日) 午後3時～4時30分	新川中原地域包括支援センター ☎0422-40-7204
スリーホークス (18～64歳の方対象)	三鷹駅前コミュニティセンター (下連雀3-13-10)	偶数月第1土曜日 午後2時～3時30分	

例えばこんな感じで活動をしています



MITAKA D-Cafeでは、カフェの雰囲気も楽しみながら、交流を深めています。

