

神田で元気にながいき通信



残暑お見舞い申し上げます



** 季節のごあいさつ **

昨年、56年ぶりに東京で開催されるはずだったオリンピック・パラリンピック...予想だにしていなかった感染症の襲来で延期となり、「今年こそは！」と思っていましたが、物議をかもしながら、緊急事態宣言下での開催となりました。それでも、きっと、出場する選手の皆さんは、ベストを尽くそうと、本番直前まで努力を重ねているのだらうと思うと、胸がしめつけられる思いです。

「あんな夏があったなあ」

「あの夏は、みんな頑張ったよなあ」と、懐かしく振り返ることができたらいいなと思いつつ、2021年の夏を乗り切ろうと、日々、神田地区を奔走しています。暑さ厳しき折、皆さま、どうかご自愛ください。

相談員 峯田 恵理子



** 「かがやきプラザ相談センター」のご紹介 **

かがやきプラザは千代田区在宅支援課、千代田区社会福祉協議会、シルバー人材センター、九段坂病院が同じ建物内にあります。

かがやきプラザ内1階の相談センターは、医療や介護が必要になっても、地域で安心した生活が継続できるよう、24時間365日、さまざまなご相談・各種サービスの利用申請及び手続きを受け付けています。

高齢者あんしんセンター神田とお互いに協力をしながら支援をさせていただきます。

「高齢者活動センターの帰りに寄りたい」

「相談センターの方が家から近い」

「日曜日に申請したい」など、かがやきプラザの方がご利用しやすい場合は、相談センターで相談を受け付けることができますので、ぜひお気軽にご連絡ください。

かがやきプラザ相談センター 職員

夏の暑さ、感じていますか？

～年齢とともに、暑さを感じにくくなります～



* 温度感受性が低下し、暑さを感じにくくなりやすい

→室内でも適温に調整を！



* 口の渇きを感じず、水分不足になりやすい

→こまめに水分を摂りましょう！



あんしん神田・ライブラリー ～相談員がおススメの本をご紹介します～

「ボクはやっと認知症のことがわかった」 長谷川和夫・猪熊律子著

皆さんは認知症にどのようなイメージをお持ちでしょうか？

一般的に認知症は記憶障害や見当識障害(日時や場所があいまいになる)により、生活に支障がでる状態をいいます。この本の著者である長谷川和夫さんは医師で、多くの病院で使われている認知症の簡易検査「長谷川式簡易知能評価スケール」の発案者でもあります。

これは、その長谷川先生が2017年88歳で認知症と診断されたのちに書いた本です。

その本の中で、聖路加国際病院の名誉医院長だった日野原重明医師(2017年105歳で永眠)に触れた一節をご紹介します。

「(～略～)もう一つ、そこで日野原先生は『耐えること』についてもお話しをされていました。

我慢する、ということですが、翻って自分のことを考えると、ボクのように認知症になって、もの忘れがひどくなってもそれに耐えているわけで、きっと日野原先生も人知れず、そういうことがあったのではないか、ということに最近思い至るようになりました。」

これを読んで私はハッとしました。介護者が大変だろうと想像はできても、認知症であるご本人が「耐えている」という言葉で表現される心持ちでいるとは思ってもみなかったからです。

一方で、そのようなときに読書の素晴らしさを実感するのです。自分が思いもしないことに気づくことができる…。今年の夏も暑そうです。冷房のきいた室内で、読書を楽しみたいと思います。(相談員 N)



9月の「神田で元気にながいき教室」のご案内

内容:正しい手洗いの仕方と自宅でできる運動を実演・指導します。

日時:9月13日(月)午後1時30分～午後3時00分

場所:かがやきプラザ4階会議室

定員:20名(申込順)

連絡先:高齢者あんしんセンター神田

03-5297-2255(要事前予約)



<< 7月のながいき教室の様子 >>