



## 「認知症になったっていいじゃないですか。」

昨年の10月から、認知症への理解を深めていただくため、基本的な事柄について書かせていただきました。認知症をきたす病気は全部で70種類あると言われてはいますが、残念ながら、一部を除いて絶対的な診断方法はなく、決定的な治療法もないのが現状です。しかし、認知症の方でみられる症状のほとんどは意味ある行動のため、生活背景を含めて注意深く観察しお薬を選択して、介護や行政の力を活用しながら生活環境を整えてあげれば、多くの認知症の方が、その方らしい生活を送る事は十分に可能だと思っています。

認知症の問題が取りあげられる背景の一つに社会の核家族化がありますが、今は昔ほど家族の介護力がないため、介護の負担は大きくなっています。そのような意味では、家族が身近に相談が出来る体制作りやスムーズな施設利用は喫緊の課題かもしれません。

「認知症になったっていいじゃないですか」。このような社会になると本当にいいですね。認知症が腹痛と同じく「一般的な症状」となるよう、これから、私もみなさんと一緒に取り組んでいきたいと思えます。半年間、お読みいただきありがとうございました。



はまと神経内科クリニック・浜登文寿

## ただ対話をしよう

フィンランドのある小さな町で30年前に始まったこころのケア、「オープンダイアログ（開かれた対話）」が、こころの不調の回復に大きな効果があることで注目を集めています。約7割のひとが睡眠薬の補助程度で回復しています。この方法はとてもシンプルで、互いに対等な関係の中でただ対話をするだけ。支援するひとたちは本人が孤立しないように対話をし、人間関係の困難があれば関係する人たちとも一緒に対話をします。根本原因を「孤立」と定義し孤立を対話によって解決しようとするこの方法は、日本でも広がりつつあります。「対話」…ひとの営みの中の自然の形。困った人がいたら、ぜひみなんで対話をしてみてください。

NPO 法人世界の医療団 精神科医 森川すいめい

## 連載終了のご挨拶を申し上げます...

こころが楽になるための7つのまとめ

私たち世界の医療団はこころのケアチームとして、こころが少しでも楽になるコツをお伝えできればと願いおれんじ通信の連載を担当させていただいておりました。私たちの連載記事は今回が最終回となります。サロン活動なども含めた5年間の間にお伝えしたかったことは、こころが楽になる7つのコツでした。「今の瞬間を大切にする」「ねむりにはコツがある」「からだところろはつながっている」「無理のない運動習慣は心身のいろいろなことを改善する」「こころが楽になるコツはいろいろある」「お互いによく対話をする」「孤立しないこと」。編集にかかわる方、配布くださる方、そして読んでくださるみなさまへの感謝の気持ちでいっぱいです。またお会いできます日を願っています。今日までありがとうございました。

NPO 法人 世界の医療団

## 《今月のおすすめ料理メニュー》

### ★ オイごま和え



#### 《コメント》

オイスターソースを使った和え物です。塩分も1g未満と減塩ですが、オイスターソースでコクが出ることにより、薄く感じずおいしく食べられます。野菜はほうれん草の他に、小松菜や白菜、春菊などもおすすめです。



材料	4人分	作り方
ほうれん草	120g	① 材料の下ごしらえをする。 ほうれん草：茹でてよく絞り、食べやすい大きさに切る。 にんじん：せん切りにし、茹でる。 もやし：水から茹でて冷ましておく。 ② Aを混ぜ合わせておく。 ③ ①の野菜を②で和える。
にんじん	20g	
もやし	120g	
A オイスターソース	大さじ1	
すりごま	大さじ2	
ごま油	小さじ1	
一人分の栄養価 《 エネルギー 56kcal 食塩 0.4g 》		



献立提供：大槌町食生活推進団体協議会



# 2016年4月 サロン行事予定



日	月	火	水	木	金	土	
 <p><b>社協生活支援相談員</b>  <b>エールサポートセンター (小鍵)</b>  <b>ぬくっこハウス(浪板)</b>  <b>和野っこハウス(大槌)</b></p>		<p><b>お問い合わせ</b>  ☎ 080-2826-9834  ☎ 0193-41-2006  ☎ 0193-44-3266  ☎ 0193-42-8708</p>				<p><b>1</b>  「和野っこカラオケ」  10:00~12:00  会場 和野っこハウス</p> 	<p><b>2</b></p>  <p>満開の梅</p> 
<p><b>3</b></p>  <p>県営屋敷前アパートの一斉清掃風景!(^^)!</p>	<p><b>4</b>  「和の湯」  10:00~15:00  会場 和野っこハウス</p> 	<p><b>5</b> <b>大安</b>  「民謡ショー」  10:00~12:00  会場 和野っこハウス</p> <p>社協 主催「ひだまりサロン」10:00~11:30  会場 小鍵仮設集会所</p> 	<p><b>6</b>  「刺し子」  10:00~12:00  会場 和野っこハウス</p> <p>社協 主催「ひだまりサロン」10:00~11:30  会場 大槌第14仮設談話室</p> 	<p><b>7</b>  「カラオケ体操」  10:00~12:00  会場 和野っこハウス</p> <p>「レクリハ」  10:30~11:30  会場 ぬくっこハウス</p> 	<p><b>8</b>  「和野っこカラオケ」  10:00~12:00  会場 和野っこハウス</p> 	<p><b>9</b> <b>大安</b>  社協 主催「ひだまりサロン」10:00~11:30  会場 吉里吉里第2・3仮設集会所</p> 	
<p><b>10</b></p>  <p>天気恵まれて最高(^^)</p> 	<p><b>11</b>  「和の湯」  10:00~15:00  会場 和野っこハウス</p> <p>「コーヒーサロン」  10:00~12:00  会場 ぬくっこハウス</p> 	<p><b>12</b>  「プラバン」  10:00~12:00  会場 和野っこハウス</p> <p>社協 主催「ひだまりサロン」10:00~11:30  会場 大ケロ第1町営住宅集会所</p> 	<p><b>13</b>  「さをり織り」  10:00~12:00  会場 和野っこハウス</p> <p>社協 主催「ひだまりサロン」10:00~15:00  会場 県営屋敷前アパート集会所</p> 	<p><b>14</b>  「吹き矢」  10:00~12:00  会場 和野っこハウス</p> <p>「レクリハ」  10:30~11:30  会場 ぬくっこハウス</p> 	<p><b>15</b> <b>大安</b>  大槌歌謡研究会  「カラオケ教室」  10:00~12:00  会場 和野っこハウス</p> <p>社協 主催「ひだまりサロン」10:00~11:30  会場 大槌第12仮設談話室</p> 	<p><b>16</b></p>  <p>綺麗になりました(〇)</p> 	
<p><b>17</b></p> 	<p><b>18</b>  「和の湯」  10:00~15:00  会場 和野っこハウス</p> 	<p><b>19</b>  「フラダンス教室」  10:00~12:00  会場 和野っこハウス</p> <p>社協 主催「ひだまりサロン」10:00~11:30  会場 吉里吉里第4仮設談話室</p> 	<p><b>20</b>  「手芸」  10:00~12:00  会場 和野っこハウス</p> <p>社協 主催「ひだまりサロン」10:00~11:30  会場 小鍵第14仮設談話室</p> 	<p><b>21</b> <b>大安</b>  「輪投げ」  10:00~12:00  会場 和野っこハウス</p> <p>「レクリハ」  10:30~11:30  会場 ぬくっこハウス</p> 	<p><b>22</b>  「和野っこカラオケ」  10:00~12:00  会場 和野っこハウス</p> 	<p><b>23</b>  高校生サロン  「たこ焼き作り」  10:00~  会場 和野っこハウス</p>  <p>浪板海岸</p>	
<p><b>24</b></p>  <p>桜の花が待ち遠しいですね!!</p> 	<p><b>25</b>  「和の湯」  10:00~15:00  会場 和野っこハウス</p> <p>「コーヒーサロン」  10:00~12:00  会場 ぬくっこハウス</p> <p>「料理教室」  9:00~12:00  会場 エールサポートセンター</p>	<p><b>26</b>  「カレンダー作り」  10:00~12:00  会場 和野っこハウス</p> <p>社協 主催「ひだまりサロン」10:00~11:30  会場 小鍵第15仮設談話室</p> 	<p><b>27</b> <b>大安</b>  「さをり織り」  10:00~12:00  会場 和野っこハウス</p>  <p>福寿草</p>	<p><b>28</b>  「カラオケ体操」  10:00~12:00  会場 和野っこハウス</p> <p>「レクリハ」  10:30~11:30  会場 ぬくっこハウス</p> 	<p><b>29</b>  「花見」  10:00~  会場 和野っこハウス</p> 	<p><b>30</b></p>  <p>ふきのとうが顔を出してま〜す</p> 	