



2月のゆうゆうカフェは23日に開催しました。青空は見られましたが、あられが舞い、風の強い日となりました。本日は残念ながらご来店いただけませんでした。世間では新型コロナウイルス感染が連日報道され、外出を控えている方もおられるのではと考えております。まだまだ寒さが身に染みておりますが、これから少しずつ暖かくなってくると思います。どうぞ、お気軽にカフェにお立ち寄りください♪

## 今さらですが…認知症カフェとは？ (LIFULL介護 HPより)

認知症カフェは、ヨーロッパで始まったスタイルを取り入れて、認知症の人とその家族を支援することを目的に、2012年から国の認知症施策の一つとして普及が始まりました。2015年に国が「認知症施策推進総合戦略(通称新オレンジプラン)」の中心施策の一つとして位置づけたこともあり、全国で急激にその数が増えています。

認知症の人とその家族が集うカフェは、それまでにもありましたが、現在の認知症カフェは、**利用者を限定せず、認知症の当事者、家族、地域住民、介護や医療の専門職などさまざまな方が集うこと**大きな特徴です。地域の人たちが気軽に集い、認知症の人や家族の**悩みを共有し合いながら、専門職に相談もできる**場所となっています。認知症カフェは、カフェという自由な雰囲気の中で、支える人と支えられる人という隔てをなくして、地域の人たちが自然に集まれる**新しい場所**です。

認知症への対応のポイント  
(月刊デイ2020年3月号より抜粋)



## 不穏(ふおん)



普段は穏やかな方が、突然大混乱に陥ることがあります。理解しがたいことを言ったり、行動が荒々しくなったり、落ち着かない状態になることを「不穏」(ふおん)と言います。

**ポイント①**記憶障害や見当識障害(場所時間などがわからなくなる)があると、今自分がどこにいるのか、今何時なのかわからず不安が募って不穏になります。そんな時はカーテンを開けたり、カレンダーを見ながらさりげなく日時を伝えましょう!

**ポイント②**せん妄の早期発見とケアを行います。せん妄の原因としては、環境の変化や体調不良、ストレス、内服薬、不眠などがあります。早めにせん妄の原因をさぐって改善することで不穏の状態も良くなっていきます。

**ポイント③**睡眠リズムを整え、張りのある生活を送れるようにする。睡眠が阻害されると体のだるさや頭痛、せん妄、気の焦りなどの行動が表れやすくなります。体内時計を調整し、質の良い睡眠がとれるようにしましょう。日中はしっかり体を動かしたり、昼寝は20~30分にとどめたり、就寝前にはカフェイン摂取はやめる、就寝前には暖色系の柔らかい照明にすると良いでしょう。



ゆうゆうカフェ 2月のスタッフです。

新型コロナウイルスの感染拡大で外出もままなりません。ゆうゆうカフェは元気いっぱいです。感染予防対策もしっかりしております。皆さまのお越しをお待ちしています!

### 〈ゆうゆうカフェ今後の予定〉

毎月第4日曜日開催

【次回開催日】

3月22日(日) 午後1時~午後3時

4月26日(日) 午後1時~午後3時

【ゆうゆうカフェ・サポーター問い合わせ先】

介護老人保健施設ゆうゆう

認知症カフェ事務局(担当:今村、伊藤)

電話 0265-53-6048

