

西北五支部 4月活動報告

皆さんこんにちは。西北五支部の中田です。

4月17日の水曜日、五所川原市民学習情報センターにて令和6年度の西北五支部役員会が行われ、令和5年度の支部事業活動報告や、令和6年度の支部総会の開催について話し合いました。

今回はあまり支部としての表立った活動はなかったのですが、先日五所川原市の主催で定期的に行われている認知症カフェに参加したことを報告したいと思います。

4月14日の日曜日、五所川原市中央公民館にて一般市民の方も自由参加型の認知症カフェが行われました。

今回は作業療法士の方をお招きして、まず1つめの演題として日頃から認知症の患者様に対してどのような支援をしているか、どういった視点で問題に向き合っているか、という事を実際の事例を通してお話して頂きました。

リハビリという言葉は「再び、人間らしく」ということが語源となっていて、認知症の症状そのものに対しての指導、援助ではなくその人が豊かな生活、味わい深い生活を送れるように今出来ることを見極め、いち早く生活に取り入れる事を大切にしているという事がとても印象に残りました。また、その患者さんだけでなく、ご家族の方や実際の生活環境まで広い視野で観察、分析することがより良い支援につながっていくことがよく分かりました。

続いて、「今日から始めよう健康づくり」という演題で運動面や食事面での日頃からの心がけについて学びました。今回は参加者の方々と一緒にイスを使った簡単な運動を実際に行い、普段何気なく行っている座る、立つという動作も意識的にゆっくり負荷をかけて行うことで立派な運動になることが分かりました。

食事面については、食べすぎを抑えるために一般的によく言われる腹八分目にいきなりしようとする大変なので、まずは腹九分九厘を目指しましょう、という言葉がとても印象に残りました。

カフェ、ということで参加者は1人200円の会費でお茶とお菓子も自由に楽しみながら、とても和やかな雰囲気の中で学ぶことが出来ました。過去には薬剤師の先生にも講演頂いたようなので、今後もまた機会があれば支部の薬剤師会としても積極的に参加していこうと思いました。