



# ほっこりかふえ通信



令和2年4月号

発行：鶴岡市長寿介護課・荘内病院

はじめに



会えない時間でも、お家でほっこりできるようにと願って……通信始めます。

ほっこりかふえに参加していた皆さん、そしてこれから参加しようと思っていた皆さんも、お元気でしょうか？

ご存知のようにほっこりかふえは、コロナウィルスの影響で現在開催することができない状況です。3月はどんなお話だったのか聞きたかったの……と多くのお声をいただきました。

そこで、ほっこりかふえ担当メンバーで、今できることはないか考えてみました。お家で過ごす時間もほっこりしていただけるよう、ほっこりかふえが再開できるまで予定している内容をお届けしていけたらと思い「ほっこりかふえ通信」を始めました。直接お話ができないけれど、お手紙を届けます。

♪会えない時間が、愛育てるのさ～♪ という歌を歌った歌手がいましたね。誰でしたっけね?? 答えが分かった人は今度教えてくださいね\(\*^▽^\*)/

ケア



こんな時だからこそ……「今、大切なこと、できる事はなんだろう?!」

九州に住む母から長い長い手紙が届きまして、読み終えたら涙が出ました。時には手紙も良いものだったのでは、皆さんに便りを送ろうと思った富樫です。

3月に富樫がほっこりかふえで話そうとしたこと、直接話せませんでした。文字でうまく伝わるか心配ですが、少しこの場を借りて伝えたいと思います。

自宅で過ごす時間、じっくり一人で、そして大切な人と、これからの時間のことをしっかり考えてください。そして笑顔で元気に過ごせる時間を大切にしてくださいね。

質問や、お悩みなどありましたら、ぜひ「おもいつなぐ♡カード」を書いてください。(富樫千代美)

自分のことについて考えてみよう

- 私はこんな人生を送ってきた。
- こんなことが好き・こんな事は嫌い
- これから自分は誰と何がしたいか
- 人生の時間をどう過ごすか



いつでもできると、後回しにしたらしらもしかしたら確認できない事もあるかも。悔いが無いように思いつなごう、今を大切に。私や、大切な人の笑顔のために！



富樫

情報



お知らせで～す！！

★5月のほっこりかふえ・認知症を理解する教室はゴールデンウィーク明けに開催するかどうかをお知らせします。

★かふえがお休みになっていることで、皆さんにご意見をいただきたく、アンケートに協力してくださる方、同封のアンケート用紙に思いを書いて返信ください。

終わりに



ほっこりかふえ担当メンバーのひとりごと：今回は→ 坂東真由美です




鶴岡市でも新型コロナウイルスが発生し、身近な問題となってきました。お互い手洗いうがい、感染予防をしつつ…皆さんと早く、そして元気に会える事を楽しみにしています！

不安や聞きたい事があつたら、長寿介護課(☎25-2111内線533)までお電話くださいね(\*^▽^\*)



坂東

今月のミニ講話は～  
 教えてシリーズ①  
 教えて！脳への刺激どうやってするの？


講師はシナプソロジーアドバンスインストラクター吉田さんです！！  
脳への刺激「シナプソロジー」について教えて頂きました。

### シナプソロジーってなに？



「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」など、普段慣れていない動きをすることで、脳を適度に混乱させ、さらに刺激を与えることで脳の機能が高められることを目的に、楽しく続けられるものです。

### シナプソロジーの効果は？

大学などの研究機関や国のプロジェクトと連携し検証が続けられています。  
 <実証されている効果>


- ★注意機能の向上
- ★認知機能の向上
- ★抑うつ感の低下
- ★判断力の向上
- ★爽快感の向上



### シナプソロジーで大事なこと！

シナプソロジーは、間違えずにできることを目的としていません。  
うまくできない、「あれ？」と感じた…そんな時に脳は活性化しています。  
頑張って正しい答えを出すのではなく、脳が混乱している、「あれ？」がいっぱい浮かんでいる、そんな状態を楽しんでください。

実際に  
**シナプソロジー**を  
 体験してみよう！！



吉田さん

### 計算じゃんけん

<やりかた>  
☆二人組で向かい合い、じゃんけんをします。

<基本動作>  
 10点   
  20点   
  50点   
 と覚えて…

二人でじゃんけんをします。  
自分と相手が出した手の数字を足した答えを、二人で大きな声で言います。

それができたらレベルを上げてみよう！！

<スパイスアップ>

①  100点   
  200点   
  500点 にして足してみよう

②  10点   
  200点   
  5000点 にして足してみよう



70点！！



ほっこりかふえ担当  
 荘内病院：認知症サポート医 丸谷 宏 先生・認知症看護認定看護師 富樫 千代美  
 長寿介護課：主査(認知症担当) 五十嵐 信子・認知症地域支援推進員 坂東 真由美