

「認知症」のこともっと知ろう 明幸園「Mカフェ」でスタート



この日は、市内から約50人が集まり、用意したテーブルが満席となる盛り況ぶりだった。写真。参加者は認知症に関する資料を受け取ると専門のスタッフに予防や介護などについて相談していた。

と分かり易いと語った。一方、和食は塩分を取り過ぎるのが欠点と指摘。減塩のポイントを「梅干しは半分、ラーメンの汁は残す、寿司の醤油はネタにつける」などとアドバイスしていた。

Mカフェでは毎回テーマを設けた講演も実施。今回は同園の栄養士・奥山絵理さんが認知症を予防する食事を紹介した。「食事はバランスが大切。最適なのは一汁三菜の和食」と語り、バランスを取るには、豆の「ま」、ゴマの「ご」、わかめの「わ」、野菜の「や」、魚の「さ」、椎茸の「し」、芋の「い」を並べた『まごわやさしい』と覚える

桜井施設長は「認知症カフェは」介護するご家族の相談だけでなく、介護業界やボランティアの方の交流の場としても役立つ。認知症は地域ぐるみで支えるもの。その拠点として気軽に利用してほしい」と話していた。

認知症の方を地域で支える全国的な取り組み「認知症カフェ」が特別養護老人ホーム明幸園(天童市・桜井嘉宏施設)内に「Mカフェ」として4月10日からスタートした。

同カフェは認知症の方とその家族が同園の専門スタッフらと交流しながらお互いに情報交換を行ったり、お茶を飲みながら交流を楽しむスペース。ごわやさしい』と覚える

開催日は毎月1回、原則日曜日。次回は5月8日、6月5日、7月3日、7月30日(夏祭り)、9月11日。時間は13時〜15時。場所は明幸園デイサービスセンター内。問い合わせは ☎0233(653)3071まで。

認知症カフェ
家族、専門スタッフら交流

☎0233(653)3071まで。