

順天堂ひまわりカフェだより

菜の花（なのはな）
花言葉「活発」「元気いっぱい」

特集号



チューリップ
花言葉「愛の告白」「美しい瞳」

2023年春号(年4回発行 4月・7月・10月・1月)

みなさんこんにちは、順天堂ひまわりカフェです。

春の暖かな陽気が気持ちの良い季節となりました。色鮮やかな植物を見ていると、散歩に出かけたく
なります。気分転換にいつもと違うルートを歩いてみると、新しい発見があるかもしれませんね。

この「ひまわりカフェだより」もみなさんの支えがあり、今年で3年目を迎えます。そこで今回は
今までの記事の特集号として掲載します。知っている記事は何個ありますか？



順天堂ひまわりカフェオンライン交流会

毎月第4水曜日 14:30～16:00



4/26 (水)	旅のことばカード	旅のことばカードとは、認知症と共によりよく 生きるヒントが書かれたカードです。
5/24 (水)	作業療法士によるストレッチ	
6/28 (水)	音遊びとミニアート	紙とお好きなペン（なんでもOK!） をご用意ください。

申込みは下記のメールまたは電話に名前・お住まいの区・電話番号をご連絡ください。
メール：ninchisyo_shikkan@juntendo.gmc.ac.jp 電話：03-5632-3180

～認知症をもつ方やご家族のための広場～ 「認知症カフェとは」

順天堂ひまわりカフェは、認知症カフェです。

2020年夏号(創刊号)より 一部改変

認知症カフェとは、「もの忘れが気になり始めた人や認知症と診断された人、またはその家
族が「不安や悩みなどを気軽に話せる場所」です。もの忘れが気になり始めた人や認知症の診
断を受けた方は、自分がすべてを忘れてしまうのではないかと不安を抱えています。その
ような不安な気持ちを、お茶を飲んだり、おしゃべりしながら、少しでもリラックスして不安
が和らいでいただくために、認知症カフェがあります。

新型コロナウイルスの影響により、全国の認知症カフェがお休みしている中で、カフェ本来
のつながり方の大切さを痛感しています。今まで何のきなしに普通にやっていた、顔と顔を合
わせてお互いの表情を見ながら会話するということが、外出自粛や社会的距離、マスク着用によ

ってこれほど大切なものだったと改めて気づかされました。とくに認知症をもつ方やその他の病気・障害をも
つ方にとって、非常事態に対応することが困難な場合も
あります。また、刺激が少ないことや運動不足、栄養不
足などにより、からだやこころの健康を保つことが難し
くなることもあります。新型コロナウイルスをきっかけ
に、数年後、数十年後のつながりを見据え、順天堂ひま
わりカフェはオンラインへと切り替えて、温かなつなが
りを継続しています。



↑コロナ前のカフェの様子
こんなに人が集まっていました。

～ちょっと気になる季節の花～

たんぽぽ

☆花言葉「真心の愛」

2021年春号より



タンポポは、春になると道端や公園などあちこちで咲き始めます。黄色い花なので、わかりやすく可愛いですね。

昔、松任谷由実の「ダンデライオン～遅咲きのたんぽぽ」という曲が流行したことがあります。が、「ダンデライオン」とはタンポポの英名です。

「ダンデライオン」とは「ライオンの歯」という意味で、葉がギザギザしているところが肉食獣のライオンの歯に似ているためです。

食物としては、葉っぱをサラダ、お浸しなどにします。タンポポの根っこを焙煎したものは「タンポポコーヒー」と呼ばれ、ノンカフェインのコーヒーとして飲まれています。

薬効としては、タンポポの根を干して煎じて飲むと、胃腸病、便秘、ぜんそくなどに効くと言われています。しかし、タンポポはキク科の植物であり、ブタクサなどキク科の植物にアレルギーを有する人はタンポポに対してもアレルギーがある可能性があるので注意が必要です。

～頭のトレーニングにチャレンジ！～

2021年秋号より

体を動かしやすい季節となってきました。体の運動と合わせて頭も動かしてみましょう。考えるだけでも、私たちの脳はたくさん働いてくれます。ぜひ、挑戦してみてください。

バラバラになったひらがなを並び替えると、単語が出てきます。さて、なんの言葉が隠れているのでしょうか？ヒントのイラストも合わせて考えてみてください！

答えは一番最後のページ下に！

バラバラ言葉を並び替えたら、どんな単語？

【第1問】

し そ み る



答え.

【第2問】

ぴ ん く お っ り



答え.

【第3問】

た ん ぽ と け



答え.

【第4問】 ちょっと難問!?

し ゆ く ら じ ん ま お う



答え.

～ひまわりカフェのご紹介～

2022年4月27日 作業療法士によるストレッチ

皆さんにとって、健康とは何ですか？

今回、当センターの作業療法士が、健康や運動についてオンラインでミニ講話を行い、実際にストレッチも行いました。

まずは「運動不足チェック」を一緒に行いました。下のチェック項目で、ひとつでも当てはまった方は運動不足だそうです（私も含め参加者の多くの方は、これでドキッとさせられました💦）。運動が健康に良い理由として、①身体機能の強化、②脳を活性化させる、③脳の血流を改善する、④リフレッシュして自信を取り戻す、⑤生活を整える。だそうです。おすすめの運動として「ラジオ体操」があげられました。「ラジオ体操」は、日本人の誰もが知っていて、お金もかからず気軽にできて、なおかつ全身運動にもなり、座っていてもできるということです。実際、多くの

公園や神社などでも行われており、江東区では、木場公園や清澄公園などで行われているそうです。

運動に適した時間としては「朝」と「夕方」があげられました。ご自身の生活リズムに合わせながら、まずは無理のない程度から、ぜひ少しずつ体を動かしてみてください！



- ① 靴ひもを結んだり、靴下を履くときに苦労する
- ② ズボンやスカートのウエストがきつくなった
- ③ 背中に手を回しにくくなった
- ④ 床から物を拾うとき、必ずしゃがむようになった
- ⑤ 少しの荷物でも重く感じられ、荷物を持たないことが多い
- ⑥ 立ったり座ったりするとき、支えがほしくなる
- ⑦ 階段を降りるとき、足を踏み外しそうで必ず手すりにつかまる
- ⑧ よく物につまずく
- ⑨ 階段を昇ったり急いで歩くと、息切れや動悸がする
- ⑩ 歩くのが億劫で、外出してもできるだけ歩かないように乗り物を使う

2022年夏号より



みんなの一句（俳句、川柳、短歌なんでも！）
※かたちや作法はあまり気にせず、お楽しみください。

「蚊に刺され 痒くないのは 歳かいな」（ゆきまる）



「すっぴんで 楽しめていたら マスク焼け」（のりを）



「仕事する アナログの君 文を書く」（あきら）



「陽炎か ゆらめく景色 めまいかな」（珊瑚）



「コロンビア 淹れて 聴く朝餉」（石橋川）



「おいしいな スイカやメロン 幸せいっぱい お腹いっぱい」（はるを）



2021年夏号より

～みんなのつぶやきコーナー～

2020年冬号より

皆さん、外食や旅行はお好きですか？私はもちろん大好きです。友達と一緒に素敵な場所を訪れたり、美味しいものを食べに行き、おしゃべりするのが大好きです。仲の良い人や大切な人と素敵な場所に行き、一緒に美味しいものを食べて、おしゃべりして楽しい時間を過ごせたら、こんなに幸せな時間はありませんね。でも、新型コロナウイルスが流行している間は、ちょっぴり我慢して、少し先の未来のお楽しみにしておきませんか。どんな場所に行きたいか、何を食べたいか、誰と一緒に行きたいか、どんな話をしたいか、など想像しながら、今は想像の中で、楽しい時間を過ごす夢を描きませんか。

外食や旅行に限らず、好きなことややりたいことを想像したり夢を描いたりするだけでも、脳は活性化します。少し先の未来に、ちょっとしたお楽しみがあることで、人は前向きになれるし、頑張れることもあると思います。

皆さんにとって、新型コロナウイルスの感染が終息した後のお楽しみは何ですか？

投稿：たま



～私のおすすめコーナー～ 『沈丁花』の香りと日々感謝 2022年冬号より

沈丁花。「ジンチョウゲ」と声に出すとピンっとくる方もいるのではないのでしょうか。もちろん植物名でもあります。『淡き光立つ 俄雨 愛し面影の沈丁花』と歌い始めに登場する曲といば……。そう！松任谷由実さん作詞作曲の「春よ、来い」です。

タイトルの通り、沈丁花は香り高い花を咲かせる春の代表的な樹木で、春の沈丁花、夏の梔子、そして秋の金木犀を合わせて三大香木と称されているようです。と私は今回初めて知りました。

学名は「Daphne odoraダフネ オドラ」。Daphneはギリシア神話の女神ダフネに由来し、odoraは芳香があることを意味します。ジンチョウゲ科の常緑低木で、春先に小さな花が毬のような塊になって枝先に咲き、花が白い品種を「シロバナジンチョウゲ」、花の外側が淡紅色になっているものを「ウスイロジンチョウゲ」、葉の外側に斑が入っているものを「フクリンジンチョウゲ」と呼ばれ、原産は中国、室町時代にはすでに栽培されていたという記述があるそうです。

沈丁花は雌雄異株。雄株と雌株があり、日本で流通している多くは雄株らしく、実を見る機会は滅多になく、赤い可愛らしい実を付けます。ただし、実は猛毒ですので口に入れないように注意！

2022年放送のドラマでは「沈丁花」をタイトルにした主題歌がDISH//（ディッシュ）によって歌われました。令和時代に作られる邦楽もまた感性豊かな表現力があり、詩だけでも楽しむことができる作品が多く生まれています。

その中の一節「いつもいつも ありがとうね なんでそれが言えないかな」。当たり前のように道端に咲く沈丁花をみて、思い出してみてください。

ペンネーム：老眼？いや乱視かな。



次号は2023年7月刊行予定です。

「私のおすすめコーナー」を募集します。おすすめしたい本や映画、曲などお好きなものについて500字程度で紹介してください！下記のメールアドレスまたは宛先までご応募お待ちしております。

住所：〒136-0075 江東区新砂3-3-20 認知症疾患医療センター 担当：矢村・西野・遠藤・石橋

メールアドレス：ninchisyo_shikkan@juntendo.gmc.ac.jp

投稿する際に記載していただきたいこと：投稿内容、お名前（ペンネーム可）、連絡先

*掲載につきましては当院スタッフにて判断いたします。ご了承下さい。

〆切：2023年6月15日（木）まで