

順天堂ひまわりカフェだより

秋桜（コスモス）
花言葉「調和」「謙虚」

秋号

山茶花（さざんか）
花言葉「ひたむきさ」「謙譲」

2022年秋号(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。

暑さがやわらぎ過ぎやすい季節になってきました。夕方の暗くなる時間が早くなっていくと、冬が近づいてきたなあ、と実感します。また、植物が色を変えていく様を見ると、季節の移ろいを感じます。皆さんが季節の変化を感じるのはどんなときですか？

順天堂ひまわりカフェオンライン交流会では、毎回参加者の方たちとミニ交流会を行う時間を設けています。季節ごとのテーマで語り合っ様々な思い出と触れ合っています。



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



10/26 (水)	管理栄養士によるミニ講話
12/28 (水)	リモート音遊び

※11月は祝日のためお休みです。

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

～ひまわりカフェのご紹介～ 2022年8月24日 臨床心理士によるミニ講話

今回は当センターの臨床心理士が、高齢者の心の支援についてミニ講話を行い、最後は参加者のみなさんと回想法ミニ体験をしました。

みなさんは『高齢者』と聞くと、どんなイメージを思い浮かべますか？参加者の方からは「様々な体験をしている」とお答えいただきました。その高齢者に多い病気の一つが「認知症」です。臨床心理士は、もの忘れの状態を調べ、心理的な苦痛を和らげるサポートをしています。介護者家族に対しても、心理相談や介護について助言を行っています。

高齢者は、加齢とともにもの忘れが増えても、これまでの経験や知識を活かし、感情を調整してストレスに適応しているそうです。若者が未来の話をするように、高齢者が昔の話をするのは自然なことです。人生全体を振り返り、今をより良く生きる希望を支えることを、心理療法では「回想法」と言います。今回は参加者のみなさんに、この「回想法」を体験していただきました。

「両親（その他の家族）について印象に残っていること」をテーマに、思い出を語っていただきました。親戚一同で家族を応援したこと、戦争体験、家族旅行、もう一度行きたい場所など、楽しかったこと・辛かったこと、様々な話を共有することが出来ました。

みなさんの大切な思い出について、誰かと一緒に話してみたい方がいらっしゃいますか？



～頭のトレーニングにチャレンジ！～

暑い日々も過ぎ、運動がしやすい季節になってきました。体を動かすついでに、頭も一緒に動かしてみませんか？今回は漢字穴埋めクイズです。

「？」に入る共通する漢字はなんでしょう？答えはページ下に！

【問1】

	失	
尊	？	意
	語	

【問2】

	深	
雲	？	星
	水	

答え. 【問1】

【問2】

～私のおすすめコーナー～ おすすめの本「わすれないでね ずっとだいすき」

この絵本に登場するキャサリンさんは、もの忘れがあります。ある日、孫のジョージがキャサリンさんの家を訪れます。キャサリンさんは、ジョージの名前を何度も間違えるし、孫であることも忘れていきます。けれど、ジョージはそんなことは気にしません。おばあちゃんと楽しく遊んで、一緒に心地よい時間を過ごします。キャサリンさんが「わたし、5さいのときのことをおぼえているのに、5ふんまえのことはおぼえてないの」と言うと、ジョージは「きっと、つまらなかったからだよ」と言います。子供のジョージは思ったことをさらりと言っただけかもしれませんが、大人になるとなかなかそんな風に言えないのでは、と思ったりします。

また、キャサリンさんが「わたしったら、どうしてじぶんのまごがわからなくなったりするのかしら」と悲しむ場面がありますが、ジョージは、「なかないで、おばあちゃん。だってぼくはいつもここにいるから、いつもおもいだしたらいいじゃない？」と伝えます。もの忘れがあっても、ありのままの祖母を受け止めて素直な気持ちを伝えている、とても素敵な場面です。

この物語では、たとえ頭では忘れてしまっても心の奥底ではちゃんと覚えていてくれるのだと言っています。そして名前や顔を覚えているかよりも、その人のことを大切に思うこと、の方がずっと大事なんだと教えてくれます。

認知症をもつ人にかかわるすべての人が、少しでも、ジョージのように優しくユーモラスに接することができたらいいと思います。

ペンネーム：たま



表紙画像引用元：版元ドットコム

次号は2023年1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：12月15日（木）まで