るるんこ

ひよみったちゃん

大泉学園 翔洋会を行く オレンジカフェめぬきの巻

どどうしよう
この期待感満載の顔
うっ
キラ
キラ
キラ
キラ
わたげだってひよちゃんの願いなら叶えてあげたい
大好きなひよちゃんの願い…
えーん
でもっ
でもっ
ホレ
ホレッ
…
そ、そんなにクサイの？
うんっ
ひよね、もう20日おふろに入ってないの
エヘン
えぇっ
ガーン
ど、どうして？
どんな研究なのよ
プリモお兄ちゃんの大切な研究のお手伝いをしているから
ママにおこられない？
おふろは僕がいれるよ
あら助かるわぁ
へっ
大丈夫、お兄ちゃんと入ってると思っているから
で、
かぐ？
ホレ
ホレッ
えっ
…
キラ
キラ
キラ
キラ
ちょ…ちょっとだけ…なら…
じゃ、
ハイどうぞ
うっ
離れていても感じるものすごい臭気…
クンッ
くらぁ

わたげちゃんっ大丈夫？
い…いま一瞬意識が…とんだ…
ふたりで何しているんだい？
いつも仲良しだね
あたまがしびれる
ひよの足の匂いをかいでいたんだよ
フラン
ほほう！最近の若い子の間ではそういうのが流行っているのか！
斬新だ
ポンッ
どれひとつパパもかいでみようか
えっ
いいよ
おもいっきりかぐのがいいんだよ
ほほうなるほど
じゃあいくか
ワクワク
こ、この親子…
うんっ
おもいっきりかぐために息を吐き切る
ふぅーっ
んしょっ
バタッ
……
すうーーっ
あわわわ
パパ
パパさん
パパ？

ここはどこだ？

きれいなお花畑だな

あ…だれかいる

みんな笑顔だ

大勢で楽しそうだな

あ、あの人見覚えがある

誰だったか…遠い昔に…

あれ、みんなで手招きしている

行ってみようか…

フラフラ…

あれっ

進まないぞ

変だな動けないぞ

あっちへ行きたいのに

何かが私を引っぱって、

何かが…

パチッ

あの世を見たよ

パパ

あなた

わあーん

ひよも見たいあの世

よかったパパあ

ホッ

おまえ何の研究してたんだよ

こないだは食中毒だしさー

あの世はヤバいぜー

足の匂いからイソバレルアルデヒトを採取して作りたいモノがあったんだよ

いいかげんにしてちょうだいっ

あの世まで見せないでよっ

ちえっ

おーこわ

ヘイヘイ

ママさん出かけるところだったんじゃないの？

バックしてる落れてた!!

ハイ

おでかけあの世？

そうだったわ！

バラ園のおばあちゃまとオレンジカフェで待ちあわせしてるのよ

おーさー

オレンジカフェ？

おくれちゃう

オレンジ色のカフェなの？
すてき♥
あ、オレンジカフェってのは認知症カフェのことなのよ
認知症の人やその家族、他にも認知症のことが気になる人が気楽に集まる場所なんですってよ
ママも将来のためのお勉強！
初めて行くからドキドキね
翔洋会のカフェめぶきには医師やケアマネジャーや多種職の人たちが揃っていて、何でも相談できるんだってバラ園のおばあちゃまはMCI（軽度認知障害）だから、不安な事がたくさんあるのよ
でもひとりじゃ何だか行きにくいの一緒にどう？

ひよ、おばあちゃまに会いたいのよ♥
わたげも
あら、じゃあ一緒に行く？
いいわよ
ムラッ
ハイハイハイ承知しました
カフェの会場のはっらつセンター大泉へ飛ばせばいいんでしょ
いつも悪いわねえ
思っただけで通じるって便利よねー♥

ハイ到着
ハッ
早
バラ園のおばあちゃまだ
はっらつセンター大泉
あらひよちゃんわたげちゃん
わーい
あのお突然3人増えてしまって…
どうぞどうぞ
受付
2023年4月より、めぶきでは1人100円の参加費をいただきます

お好きな飲みものをどうぞー
ひよちゃんはジュースだね
ボクは緑茶マナはお水だね
わたげも
マナ
コーヒー
私も
わあ♥コーヒーにしようかな
お茶
コーヒー
紅茶
ポット
★飲食のご提供はコロナウイルスの感染状況により、行わない場合があります

ひよママ今日はありがとうね
オレンジカフェなんて初めてだから心細くて…
あらっ私も興味あります
声かけていただいて良かったです
お菓子だやっぱりついて来て良かった♥

大勢来ているのね これから何をするのかしらね
ホント
今日のテーマは"食事でフレイル予防"なんですよ
食事でフレイル予防？
フレイルって？
フレイルは健康な状態と介護が必要な状態の中間の状態です
身体だけでなく心や認知機能社会性の3つが関連しているんですよ
この3つはつながっていて、ひとつが衰えると、あとの2つも衰えていくという負のスパイラルに陥ってしまうんですたとえば・・・・
ちょっと動いただけで息が切れる
ペットボトルのフタがあかない
家でゴロゴロしているから体重も減ったわ
誰かと話したのいつだっけ？
最近食欲がないわ・・・別に一食くらい食べなくてもいいわね
ムリ
前はあけられたのに
このような生活で、筋肉量が低下すると、食事の時のそしゃくや飲み込み機能も衰えて、ますます心身機能が衰えてしまいます
また水が出しっぱなし！
今日は何月何日？
<認知機能低下> ← <活力、体重減少> ← <筋力、筋肉量低下> ← <低栄養>
こうした状況をふせぐためにも栄養バランスの取れた食事、適度な運動、趣味やボランティアなどの社会活動を取り入れた生活が大切なんです
なるほどバランスねぇ・・・
納得！
食事、運動、社会性、ね
オレンジカフェっていろんな事を教えてくれるのね
ねぇ
ホントに！
認知症のことばかりなんだと思っていたわ
そうなんですよ 認知症の事はもちろんですし高齢者の困り事やお役立ち情報も！
認知症予防のための運動や手作業、音楽療法もやったりします
楽しそうね
参加してみたいわ
あ、そろそろ時間ですので始めさせていただきますね
2時だわ
はあーい
2

こんにちは！カフェめぐきへようこそ！
作業療法士のタテイシです まずは本日のメンバー紹介！
社会福祉主事のミホです
作業療法士のマコリンです
看護師のイマイです
社会福祉士のヤマダーです
ケアマネのそめのです
医師のズミズミです

という、いつものメンバーで、今日も皆様と楽しく過ごして参ります
本当に多種職ねー
ほー
これだけいてくれると何を聞いてもしっかり相談ができそうですよね

今日のテーマは食事でフレイル予防です。管理栄養士のカオリンからお話させていただきます
ジャーン
こんにちは管理栄養士のカオリンです宜しくお願いします
ちょっと緊張…

さあ にぎやかにいただく
途中参加も途中退場もOK 気負わず ふらっと来て 下さって大丈夫
カフェめぐきではその日のテーマに沿って、ミニ講話があります。それが終わると自由な交流の時間となり質問や意見交換が交わされます
なるほど

食事が大切なのはよくわかったわ
でもねえ…ひとりぐらしだと、料理っておっくうで野菜洗ったり肉を切ったり…
よ～～っくわかります
そうですか

わかりましたでは今日はこの方程式だけ覚えて帰って下さい
ほ、方程式？！

これです
主食+タンパク質+野菜
毎回の食事をこれに当てはめるだけ

これだけだと簡単そうだけど……
うたがいの目
じとー
信じて…
いや、本当に簡単なんです

医療法人社団 翔洋会

発刊 2023年3月