

浴風会病院 東京都認知症疾患医療センター だより



『家族介護者教室』のご案内



実践！三位一体の健康づくり

～カラダづくり・アタマづくり・ココロづくり～



依然と続く新型コロナの影響を受けた環境での生活、皆さんはいかがお過ごしですか？人との交流が減っていることで物忘れが進んできているご高齢の方が増えてきています。どのような環境であっても、体・頭・心が元気よく過ごせるよう、自宅でも簡単にできるエクササイズを講師と共に楽しく学びましょう。

【配信日】令和4年3月10日（月）から

【発信】YouTube チャンネル

「浴風会病院 認知症疾患医療センター」

【内容】①講話「三位一体の健康について」

②実演「使ってみようカラダ・アタマ・ココロ」

③振り返り

▼講師：臨床心理士・介護予防運動指導員 青山 幸司

▼ゲスト：前 南陽園園長 百瀬 律子

【申込み】浴風会病院 東京都認知症疾患医療センター

☎5336-7790

※申し込み後に、サイトのURLと資料を送付いたします



～家族介護者教室 ミニレポート～

YouTube のオンライン開催用の動画も毎回自主制作ですが最近ようやく慣れてきました。メンバーで協力しながら、皆さまにより取り楽しんでいただけるテーマを企画しながら工夫して取り組んでいます。

写真は第4回「脳を癒す音楽で認知症予防」の様子です。お天気に恵まれた高井戸公園での屋外撮影は終始和やかで、演奏に足を止める来園者からも大好評でした。皆様も生活に音楽を取り入れてみませんか？



認知症疾患医療センター職員の「おすすめ書籍」ご紹介コーナー

今年度は、認知症を持つ家族を介護する方々からリクエストいただいた、「認知症に関するおすすめの本」をご紹介するコーナーを設けています。6冊目の今回は、「いつかあなたをわすれても」のご紹介と職員の読んだ感想を掲載しました。



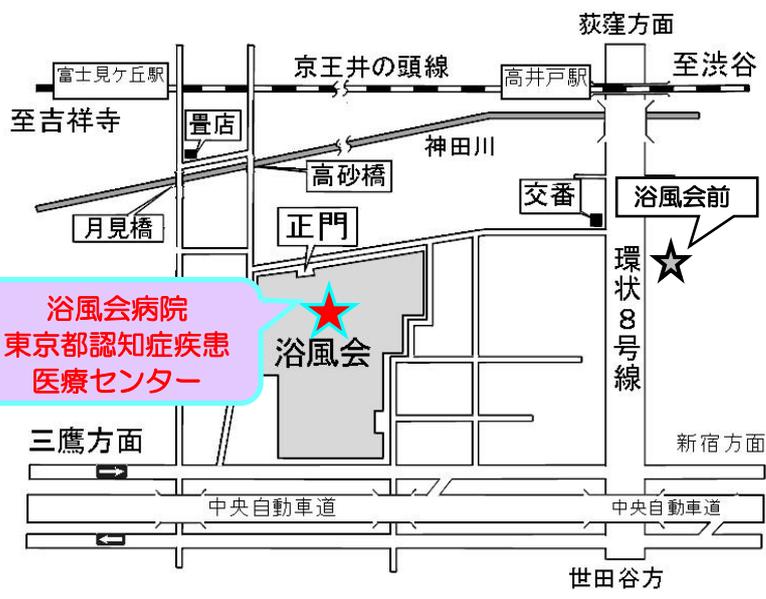
記憶という荷物を下ろし始めたさとちゃんは、ママのおかあさん。そして、わたしのおばあちゃん。おばあちゃんに忘れられてしまったママはこれまでの思い出の荷造りを始める。「あんしんしていいよ。これは、たいせつな、たいせつな、わたしたちのじゅんばん」。やがて訪れるお別れを前にして、ママからおばあちゃんへの、そしてわたしへの思いが語られる…。(amazon.co.jp より)



作：桜木紫乃
 絵：オザワミカ
 出版社：集英社
 価格：1,870円(税込)



直木賞作家・桜木紫乃による初の絵本として、中央公論文芸賞を受賞した小説『家族じまい』に登場する人々のもう一つの物語という設定になっています。生まれてから老いていくまで、そのすべてが「たいせつなじゅんばん」だということがこの作品に描かれています。人生のどの瞬間を取っても、その全てがかけがえのないものだというメッセージが心に響き、人の命の素晴らしさに思わず涙してしまいました。



浴風会病院 東京都認知症疾患医療センター
 【所在地】〒168-0071 杉並区高井戸西1-12-1
 【連絡先】TEL: 5336-7790 FAX: 5370-5006
 【窓口時間】平日 9:30~17:00 ※土・日・祝日休み

《交通のご案内》

- 【京王井の頭線】
 - ▼富士見ヶ丘駅 徒歩7分
 - ▼高井戸駅 徒歩9分
 - 【JR荻窪駅南口より 関東バス】
 - ▼『芦花公園駅行』
 - ▼『北野行』
- ※いずれも『浴風会前』下車 徒歩8分