静岡市認証 認知症カフェ
第121号 令和8年7月19日

毎月
第三日曜日

楽しい話し合い・相談・情報交換ができる

オレンジカフェ静岡

7月19日 午後2時～4時（参加費100円）

7月の
ミニ講話

夏を乗り切る食事 ～夏バテ予防は食事から～

社会福祉法人静和会
特別養護老人ホーム丸子の里
管理栄養士
海瀬 幸さん

毎年夏になると「食欲が湧かない」「なんだかやる気が起きない」「冷たいものばかり食べてしまう」等の声を耳にします。

暑さで食事量が減ると身体に必要な栄養が不足しやすくなり、疲れやすさや体力低下に繋がることがあります。

特に、年齢を重ねると喉の渇きを感じにくくなり、気付かない内に脱水状態になっていることも少なくありません。

海瀬 幸さん
社会福祉法人静和会
特別養護老人ホーム丸子の里
管理栄養士

脱水は熱中症だけではなく、食欲低下や体調不良の原因にも繋がります。

夏を元気に過ごすために、水分をしっかり摂ることはもちろん、たんぱく質やビタミン類等の栄養素をバランスよく摂ることが大切です。

毎日の食事に少し工夫を加えることで夏バテ予防になります。

今回のオレンジカフェでは夏に積極的に摂りたい食べ物や栄養素だけではなく、脱水を予防するための効果的な水分補給の仕方についてお伝えしていきます。

暑い夏を乗り切るためのヒントを一緒に学んでみませんか？

§ 認知症を語り合う会の報告 §

☆近くに住む認知症の人に頼られて、少し負担も感じている。
認知症の人をサポートすることは大変立派な活動です。ですが、頼り切られて、共倒れになってはいけません。本人ができることはやってもらい、できないことを支えること。そして負担が集中しないよう、地域包括支援センターなどに相談し、サポート体制を築くことが大事ですね。

☆家族や知り合いから認知症だからと粗末に扱われているせいか、「私は馬鹿だから」と自分の希望を言わない人がいる。
できたことをちゃんと評価し、本人の自尊心を取り戻し高めることで、初めて自分の意見をいうことができた人がいます。

今後のオレンジカフェ予定

令和８年８月１６日（日）
「転倒を予防する体操」
松園温子さん

静岡リハビリテーション病院
リハビリテーション部
理学療法士

令和８年９月２０日（日）
弓削幸恵さん
NPO 法人まちなびや　理事長

令和８年１０月１８日（日）
佐久間　愛さん
麻生歯科クリニック
歯科衛生士

カフェのプログラム
一、ミニ講話　海瀬　幸さん
　質疑応答
二、声のワークショップ　上藤美紀代　さん
　認知症を語り合う会　二階会議室
（二、はご希望のところにご参加ください）

個別相談
今月は城東ケアプランセンターから、齋藤　幸子さん(介護支援専門員・介護福祉士)がオレンジカフェ静岡にいらして、相談にのってくださいます。

会場の写真

会　場　静岡市葵区城東町 34-14
城東コミュニティプラザ
HapiSpo（ハピスポデイ和かな）
会場提供　社会福祉法人静和会

共　催
NPO 法人ヒューマン・ケア支援機構
社会福祉法人静和会

連絡先　☎ 090-8731-7647（岩崎）
✉ shizuoka.orangecafe@gmail.com

※駐車場有ります

バス：静岡駅北口、5,6 番からのすべてのバス・で横内町静岡学園前または巴町下車。徒歩５分