



## 2025 イベントカレンダー

( 営業時間 11:00 ~ 15:00 カフェ:カフェ営業日 )

1	月		16	火	カフェ/しゃべり場
2	火	カフェオープン	17	水	
3	水		18	木	
4	木		19	金	カフェオープン
5	金	カフェオープン	20	土	カフェ/健康体操 /二胡教室
6	土		21	日	
7	日		22	月	
8	月		23	火	カフェ/トント造形教室
9	火	カフェ/手作り教室	24	水	
10	水		25	木	
11	木		26	金	カフェ/二胡教室
12	金	カフェ/二胡教室	27	土	カフェ/ 10:00~ 野菜販売
13	土	カフェ/二胡教室	28	日	
14	日		29	月	
15	月		30	火	カフェ/クラフト教室

### ＜ 本末浩司先生 健康体操 (けんぞう倶楽部) ＞

9/20 (土) 10:00 ~ 11:00

奈良市社会福祉協議会、  
若草地域包括支援センターにご協力いただきます。



### ＜ 森脇眞理子先生 二胡教室 ＞

9/12・13・20・26

中国の伝統的な美しい擦弦楽器。  
まずは見学だけでもお気軽にどうぞ！



### ＜ しゃべり場 ＞

9/16 (火) 13:00~

(認知症の人と家族の会主催)  
皆さまのご参加お待ちしております！



### ＜ 久賀裕子先生 クラフト教室 ＞

9/30 (火) 11:00~

開くとパッと飛び出す手作りのカード！  
参加費：300円



### ＜ トント造形教室 ＞

9/23 (火) 13:00 ~

ガラスの置き物のワークショップと作品販売  
参加費：1000円



心の健康を大切に (精神科医和田秀樹先生の著書より)

老人性うつと認知症は、まったく違う病気ですが症状としては似通った点があるため、両者の違いを知らないと間違った対応をしかねません。

老人性うつと認知症の最も大きな違いは、その症状までのプロセス、時間的な経過です。老人性うつの場合には症状がおおむね1〜2ヶ月の間に同時多発的に起こります。半年ぶりに帰省した時、前回からずいぶん変わってしまったというのなら、認知症よりうつを疑わなくてはいいけません。本人にははっきりした自覚症状がある時も老人性うつが疑われます。たとえば、老人性うつの場合には物忘れが増えてくると、本人はその自覚があるから「物忘れがひどくなったのはアルツハイマーではありませんか」などと自発的に医師にかかると人が多いのです。

一方、認知症の場合には物忘れが始まってから着替えをしなくなるまでに、通常5〜6年かかります。物忘れが始まった初期の頃は、身だしなみもきれいで身の回りのことはなんでもできます。そこから5〜6年ほど経つうちに少しずつ着替えをしなるとか、お風呂に入らない、お漏らししても気にしない、と進んでいきます。その症状がいつから始まったのか、家族に聞いてもはっきりしません。

認知症の場合は、物忘れが多くなっていることに自分ではあまり気づいていません。そもそも病識が欠如している人が多く、自らの記憶障害にあまり不安を覚えることなくケロリとしているものです。

前述した物忘れがひどくなった、着替えをしない、お風呂に入らなくなった、なんとなく元気がない、1日中ボーッとしているといった初期症状は、老人性うつと認知症のどちらにも表れるので、医師でさえ見間違えることがあります。そのため、老人性うつが原因で記憶力が低下しているのに、認知症と誤ることに対応が遅れ本当に認知症になってしまっても少なからず起こっています。

うつは誰でもかかる病気とも言われます。心の健康を軽んじることはできません。あれもこれもあれも、ものごとを多面的におおらかに受け入れることも大切で、メンタルヘルスの世界では「適当」が非常に大事です。

皆様と共に笑顔ですこせますように♡