

# 甲佐町オレンジ通信

令和5年6月 甲佐町地域包括支援センター

## 第1号(通巻第81号)

何かと孤独を感じる時に  
おすすめ

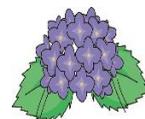
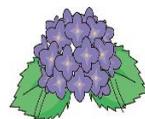
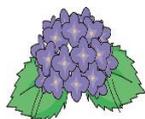


皆様お元気にお過ごしでしょうか？

最近つくづく思うのですが、家族がいることはいいことですね。配偶者や子どもや孫に囲まれ、喧嘩していなかったら特にいいですね。

家族にもいろいろな形があります。仲の良い家族もあれば、関りが少ない家族、家族に囲まれていても、孤独を感じる人もいますようです。

子どもたちが巣立っていくと「空の巣症候群」といってとても寂しく、気分が上がらない日が続くことがあります。



また、配偶者である夫や妻が入院したり、先立たれてしまうと、その寂しさは計り知れません。

人とお話しすることは、実は脳にとっても大切です。

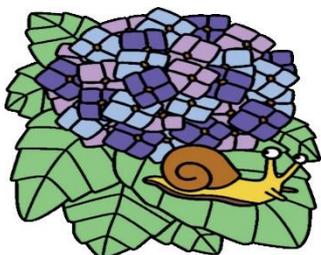
ものを考えて人と話す。散歩して近所の人と話す。夜日記をつける。新聞を読む。地域のサロンに行く。お寺に行く。友人や知人と会う。電話をするなどは、認知症予防にも有効であるといわれています。

何気ないおしゃべりですが、言語機能に関連した活動は、人として重要です。

認知症の方も、そばに誰か座ってお話してほしいと思っているに違いありません。

あなたも、ボランティアとして高齢者の方たちとお話をしてみませんか。

甲佐町地域包括支援センターでは、6月から月に1回、全10回にわたって認知症に関する情報「甲佐町オレンジ通信」を発行します。



お問い合わせ先  
甲佐町地域包括支援センター  
(甲佐町役場 福祉課)  
TEL 234-1114