



## 認知症の豆知識 『認知症と音楽』 ～心に響くメロディの力～

近年、「音楽療法」が認知症の症状に良い影響を与えることが注目されています。  
音楽を聴くと、脳の広範囲が活性化します。特に、記憶や感情をつかさどる海馬や扁桃体かいば へんとうたいが刺激されるため、なつかしい曲を聴くと過去の記憶がよみがえることがあります。

これは「音楽回想法」と呼ばれ、認知症ケアの現場でも取り入れられています。

言葉や日常のできごととは忘れても、若い頃に聴いた歌や踊った曲など、音楽にまつわる記憶は、認知症が進行しても比較的長く残ることが多いといわれています。

音楽は感情と強く結びついているため、記憶の扉を開く鍵になるのです。

また音楽は、不安やストレスを軽減したり、リラックス効果があり、コミュニケーションが深まります。「懐かしい曲を一緒に歌う」、「楽器を使ったセッションをする」、「個人の思い出に合わせた選曲をする」そんな視点を大切に、一緒に音楽を楽しみましょう♪



### 推進員 コラム

#### 『オレンジパートナーさんが カフェ はじめました』

「カフェで和気あいあいと語りたい」「誰かと出会いたい」「補い合いたい」「理解し合いたい」そんな思いを込めて、オレンジパートナーさんが集まって、認知症カフェをはじめました。  
さらに、この活動に共感した仲間もたくさん集まっています。

そして、カフェに参加する方々と仲間が、「チームオレンジ」を結成しました。地域でつながり、笑顔を広げるチームの誕生です！

▶毎月第4土曜日 14:00～15:30

▶永山4-2-5-105 永山あいあいカフェ



永山あいあい応援隊の仲間たち

「永山あいあいカフェ」で待ってます！

## トピックス オレンジパートナー ・ チームオレンジ ってなあに？

「オレンジパートナー」は、認知症のある人やそのご家族が安心して暮らせるように、そっと寄り添い、応援する人のことです。認知症サポーターステップアップ講座を受けた人で、市高齢支援課に登録して活動します。

認知症のある人やご家族の悩みや希望に耳を傾け、一緒にできることを考えて、地域で共に暮らしていけるようにサポートする活動を、自分の意思で、自分のできる範囲で行います。

「チームオレンジ」は、地域での支え合い(互助)を大切にしながら、認知症のある人の社会参加や自己実現にむけて、オレンジパートナーと認知症のある人が、一緒に活動していくチームです。

### TAMA 認知症介護者「いいいの会」

病ゆえに、当事者と歩む道は24時間365日続きます。

迷い道に入り込んで、どうにもならない気持ちになってしまうこともあります。

悩みを話しても、黙って耳を傾けて聞いているだけでも。思い出話や季節の話題などで盛り上がることもありますよ。

▶毎月第1火曜日13:30～  
聖蹟桜ヶ丘ヴィータコミュニティー7階  
ワークショップルーム

▶毎月第3金曜日13:30～  
ベルブ永山5階消費生活センター  
科学室 ほか

【連絡先】080-3526-9979

### まちのもの忘れ相談室 「みらいの会」(当事者会)

外に出るきっかけになる場所です。

自由に話せる場所です。

認知症と診断されて、この先どうなっていくのだろう…と、不安が先行している方、一人で悩まずに、気軽にお立ち寄りください。

仲間と一緒に楽しいことを探しましょう！

▶毎月第3日曜日13:30～  
聖蹟桜ヶ丘ヴィータコミュニティー  
7階 活動交流室

【連絡先】080-3526-9979

## あなたのまちの高齢者の相談窓口

「認知症地域支援推進員」もいます！

お住まいの地域	地域包括支援センター	電話番号／住所
東寺方(3丁目を除く)・落川・百草・和田(3丁目を除く)・桜ヶ丘・関戸6丁目・貝取(地番)	西部	☎ 042-389-8850 和田1532
連光寺・聖ヶ丘・馬引沢・諏訪	東部	☎ 042-373-7850 諏訪5-1 諏訪複合教育施設内
落合・鶴牧・南野2～3丁目・唐木田・中沢・山王下	多摩センター	☎ 042-376-2941 山王下1-18-2
永山2～7丁目・貝取2～5丁目・豊ヶ丘2～6丁目・南野1丁目	中部	☎ 042-375-0017 永山4-2-5-105
関戸1～5丁目・一ノ宮	北部	☎ 042-357-3711 関戸4-19-5 多摩市立健康センター3階
愛宕・東寺方3丁目・和田3丁目・乞田・永山1丁目・貝取1丁目・豊ヶ丘1丁目	北部 愛宕支所	☎ 042-319-6411 愛宕1-1-2-106 愛宕第一住宅