



平成29年も残すところあとわずか…。
年内のオレンジカフェも今日で最後です。
今年のお正月に立てた目標は皆さん達成
できましたか？こんな1年にしたい…と思
っていた通りの1年になったでしょうか？
そして来るべき平成30年はどんな年に
したいでしょうか？

皆さんが元気に年を越し、期待に満ち溢れ
た新年を迎えられるよう、応援しています！

新年最初のオレンジカフェは1月6日
です。体調崩さず、元気なお顔を拝見できるのを楽しみにしています♪

～ ミニコラム ～

早歩きのコツ

前回の【中之条研究】で、認知症予防のための歩数の目安が、早歩きで1日5000歩という結果が出ていました。そもそも早歩きとは、どんな歩きでしょうか？

早歩きは「大股で速く、力強く歩く」ことを意識するのが大切だそうです。その目安は、「会話はできるけれど歌は歌えない」程度の歩行だそうです。ただ、体力や年齢によってもバラつきがありますので、無理のない範囲で行うことが大切です。

その他にも、女性の場合は早歩き以外にも、太陽の光が十分に浴びられる時間帯に歩く方が健康的です。女性は閉経後に女性ホルモンが減り、骨がもろくなります。太陽の光が骨の形成に必要なビタミンDを作ってくれます。手のわずかな部分でも日が当たるとビタミンDが作られます。紫外線が気になる人は、手の甲などが日に当たるように意識して歩きましょう。

ウォーキングを習慣づけるためには、用事や日頃の楽しみなど、既に生活の一部となっていることに歩行を加えると効果的です。



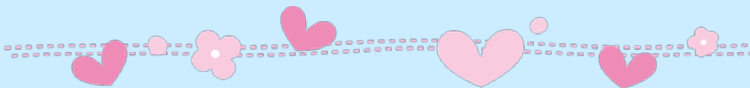
プレゼントにいかがですか？

オレンジカフェはつとみでは、運動プログラムの他に、手作業を楽しめる方もいらっしゃいます。今回は、ちぎり絵で素敵な作品を見つけましたので紹介します。

下絵の通りにちぎった和紙を貼ってだけで、こんなに味わいのある作品に仕上がります。初めての方には、一緒にお手伝いさせていただきますので、是非1枚、お土産やプレゼントにいかがでしょうか？

ちぎり絵以外にも、はがき絵、ぬり絵などの用意もあります。

和紙をちぎったり、色を選んだり、思いを込めて作品を作ることも脳の活性化につながりますよ！



今年もオレンジカフェはつとみでは、地域の方に向けて認知症セミナーの開催を予定しております。

☆ 日時： 平成30年 2月中旬頃

☆ 場所： 初富保健病院 ロイヤル館ホール(予定)

詳しい日程や、内容については現在調整中です。決まり次第、お知らせしたいと思っています。

皆様のご参加を、お待ちしております！



認知症セミナー
開催のお知らせ

平成30年1月のオレンジカフェは、6日と20日の土曜日です。

ランチの予約は前々日木曜日の14時30分までになります。

1月17日(水)は、認知症に関する個別相談会(事前予約)も行っています。

どちらもお待ちしております！

