



# オレンジ通信

第30号 平成30年5月  
医療法人社団一心会 初富保健病院

最近のオレンジカフェで気になること…午前中一杯、脳トレや作業に集中する皆さん。2時間も座っていて、腰や肩に負担はないのかなあ…。

これから梅雨の季節になり、日常生活の中で身体を動かす機会も少なくなりがち…

そこで調べてみると、長く座り続けることは、身体の至る所に影響があるということがわかりました。

今回から、【座りっぱなしにご注意!】として、長く座り続けることが身体にどんな影響があるかを伝えていきたいと思います。



～ ミニコラム ～

## 座りっぱなしにご注意! ①

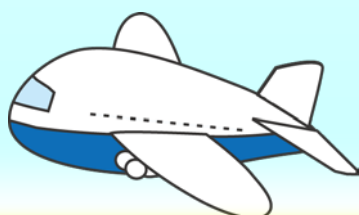
ということで、長い時間座り続ける→同じ姿勢をとり続けることで、身体にどんな影響が出るのか…?

「**エコノミークラス症候群**」という言葉聞いたことがある人も多いはず。飛行機のエコノミークラスに乗っていた人が到着後に急に具合が悪くなり、場合によっては命を落とした、という事故から知られるようになりました。しかしこれは、条件さえ揃えば、飛行機に乗らなくても起こりうることなのです。

この病気は、長時間同じ姿勢で座ったままでいると、脚の静脈の血が流れにくくなり、静脈内に**血栓(血の塊)**ができることがあり、それによって起こります。立ち上がって歩き始めた瞬間に、血栓が血流にのって流れ始め、肺まで達すると血管が詰まり「胸の痛み」や、「息苦しさ」を感じます。

「旅行者血栓症」や「ロングフライト症候群」などと呼ばれることもありますが、医学的には「**深部静脈血栓症**」や、血栓が肺の血管に詰まった場合には「**肺塞栓症**」と言います。

次回は血栓ができてしまう要因や、症状についてまとめてみたいと思います。



適度に身体を動かすことを心掛けましょう!

いまさら  
だけど…

知っているようで知らない？

## オレンジカフェ活用術！



毎月皆さんにご利用して頂いているオレンジカフェですが、脳トレや運動の場だけでなく、こんな活用方法もあるよ！と、改めてご紹介させていただきます。

認知症の家族と一緒にカフェを楽しみたいけど…大丈夫かしら？

### メモリータイムをご利用下さい！



毎回オレンジカフェでは13時よりメモリータイムを実施中。騒々しいのが苦手な認知症の方でもゆっくりとくつろげるように環境作りをしています。

ご家族の方のお話しも伺いながら、ちょっと一服…簡単な脳トレや作業等もスタッフと一緒に楽しめるよう、準備していますので、是非ご利用下さい！

認知症についての悩みが…相談したいけどどうしたらいい？

### 認知症個別相談日もあります！

毎月第3水曜日は認知症に関する個別相談日となっています。事前予約制で、認知症のご家族の相談や近所に心配な人がいる、困っていることや認知症について知りたいことなど、静かな環境でお話しを伺います。

相談内容など個人情報には守秘義務により第三者へ無断で開示することはありません。ご安心下さい！



最近物忘れが心配。診てくれる病院はあるかなあ…

### もの忘れ外来があります。



初富保健病院では4月からもの忘れ外来が始まりました。予約は不要のため、お待たせすることもあります。こちらも是非ご利用下さい。



平成30年6月のオレンジカフェは、2日と16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。  
6月20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！