



# オレンジ通信



創刊号 平成 27 年 12 月  
医療法人社団一心会 初富保健病院

平成 27 年 11 月 14 日(土)に、初富保健病院にて第 1 回目の認知症カフェ【オレンジカフェはつとみ】がオープンしました。鎌ヶ谷市としても初めての試みであるこのカフェは、平成 28 年 3 月までの半年間、毎月第 2 土曜日に開催されます。



オープン初日には、13 名の方の来場がありました。地域の皆様の新しい交流の場となるよう、スタッフ一同努力していきたいと思っております！

## オレンジカフェってこんなところ…

ロイヤル館の玄関には案内の看板がありました。  
ロイヤル館正面玄関から入ると右手には受付があります。

受付でオリジナルのステッカーを受け取って、院内を進んでいきます。

初めて初富保健病院を訪れる方のために、途中には案内板がありました。



普段は通所リハビリの機能訓練室やダイニングとして使っている部屋が今日はカフェに…！

体験できるメニューもエクササイズや脳トレ、手工芸などがあります。

カフェメニューも充実！当日は数量限定で、豆乳チーズケーキも味わうことができました。

事前予約を下さった方には、昼食の準備もできます。

カフェは 10 時からオープンしています。

15 時までの間なら、いつでも出入りは自由です。

活動に参加してみたい方、ちょっとお茶を飲んで一息入れたい方、誰かに相談を聞いて欲しい！という方など、どんな方でも覗きに来て下さい☆



## 認知症に関する

## 個別相談会のお知らせ



オレンジカフェが開かれるのは毎月第2土曜日ですが、**毎月第3水曜日**にも【認知症に関する個別相談日】を設けています。

カフェの日とは別に、ゆっくりとお話ができるよう、事前予約制となっています。認知症のことを知りたい、困っていることがある、話を聞いて欲しい…など何かありましたら、是非ご利用下さい。

連絡先：初富保健病院 デイケア  
047-442-0811(代表)



### ～ ミニコラム ～

## 認知症と生活習慣病の関係について…その1

### < 生活習慣病とは？ >

食べ過ぎや飲み過ぎ、運動不足、喫煙などの生活習慣からおこる病気の総称を言います。糖尿病や高血圧、脂質異常症、脳卒中、肥満などが当てはまります。この生活習慣病を持つ高齢者は増え続けており、認知症とも関係していることがわかってきました。

脳の血管に障害が起きると、脳血管性認知症が発症しやすくなります。

#### ◎ 糖尿病

糖尿病にはⅠ型とⅡ型の2種類があります。生活習慣によって引き起こされる糖尿病はⅡ型になります。生活習慣により体内でのインスリンの分泌に異常が出たり、血液中のブドウ糖の処理ができず、血糖値が高くなると、脳血管や脳神経に障害が起こりやすくなります。

#### ◎ 高血圧

血圧が高いという状態が長く続く場合を指します。高血圧になると、血管が大きく引き伸ばされている状態が続くこととなり、血管が痛み動脈硬化を引き起こしやすくなります。

#### ◎ 肥満

病気ではありませんが、様々な病気を引き起こす要因となります。

#### ◎ 脂質異常症

血液中の中性脂肪やコレステロールが多くなり、動脈硬化を引き起こします。血流の悪化や血管がもろくなり、結果、心疾患や脳梗塞・脳出血のリスクが高まります。

#### ◎ 脳卒中

脳の血管が詰まると脳梗塞、血管がもろくなり、出血した場合は脳出血となります。また、前兆として一過性の脳虚血発作が起きることもあります。脳卒中を起こすと脳細胞が傷つき、麻痺や言語障害が残りやすくなってしまいます。

次回は

【その2：生活習慣病の予防について】  
です



次回のオレンジカフェは **平成28年1月9日(土)** です。お待ちしております！