



# オレンジ通信

第2号 平成28年1月  
医療法人社団一心会 初富保健病院



## 新年あけましておめでとうございます

昨年より始めましたオレンジカフェはつとみ、今年も皆様の憩いの場となりますよう、引き続き頑張っていきたいと思えます。



第2回目のオレンジカフェはつとみにもたくさんの方が来て下さいました。1回目より参加して下さいました方もいらっしゃり、自然と皆様の笑顔の輪が広がっているように感じています。

今回は、午後の時間に行われている活動の中から、リハビリセンターを中心に  
行っている【エクササイズ】の様子を少しご案内します！



まずは担当スタッフから、活動についての説明があります。センター内には普段見ることの少ないマシーンや道具があります。興味のあるものや気になることはなんでもスタッフに聞いて下さいね！

体力測定を行うこともできます。  
普段の運動不足が気になる、今の自分を測定したい、なんていう方は是非チャレンジしてみてください。



もぐらたたきのようなちょっとした遊びの要素を取り入れたものや、本格的なマシーントレーニングもあり、皆様の希望や体力、年齢などに合わせて体を動かすことができます。



## 認知症と生活習慣病の関係について・・・その2

前回に引き続き、認知症と生活習慣病の関係についてのお話です。

今回は＜生活習慣病の予防＞についてです。

アルツハイマー型認知症の原因となるアミロイドβ蛋白は、発症の約25年も前から溜まり出すというデータもあります。このアミロイドβ蛋白とインスリンには関係があると言われています。高齢期が65歳だとすると早い人で40歳代から蓄積してしまうことが考えられます。糖尿病にならないよう、この時期から注意が必要です。

### ◎ 食生活の改善

食べ過ぎに注意し、腹八分に食べる

甘い物ばかり食べ過ぎない

バランス良く食べる ⇒ 肉中心の生活ではコレステロール値が上がってしまいます。

塩分控えめに ⇒ 高血圧を招きます。

飲酒もほどほどに ⇒ アルコール性認知症というものもあります。



### ◎ 日常生活の改善

こまめに動きましょう。

喫煙はできるだけ控えましょう。

寝不足にならないよう、早寝早起きの習慣をつけましょう。

**何事も、長く続けることが大切です！**



### ◎ 生活習慣病を治療する

生活習慣病を疑われても、きちんと治療を受けず放置してしまう人が多いそうです。生活習慣病にならないように予防することも大切ですが、もし、病気になったとしてもきちんと治療をすることが認知症の予防にもつながります。



～ミニコラム～認知症と生活習慣病について、は今回で終了になります。

次回以降、取り上げて欲しいテーマなどがありましたら、スタッフまでお声かけ下さい。



次回のオレンジカフェは **平成28年2月13日(土)** です。

尚、ランチの予約は前日 **15時**までにご連絡下さい！

**毎月第3水曜日**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！**

