

暦の上では【立秋】を過ぎ、秋を迎えています。まだまだ残暑厳しい毎日です。高校野球やオリンピックなどスポーツの話題が毎日いろんなところで耳にします。そしてやや寝不足気味の人も見かけますが、皆さんはいかがでしょうか？スポーツの話題から、自身の体力づくりや健康を見直すきっかけにしてみたいでしょうか？スポーツの秋、という言葉もあります。是非、オレンジカフェでご自身の体力を知り、体を動かしてみましよう！



秋まつりのご案内

初富保健病院では、毎年9月に秋まつりを開催しています。入院中の患者様に楽しんで頂くことを目的として始まった秋まつりですが、今年はオレンジカフェに参加されている方にも足を運んで頂きたい、ご案内させていただきます。

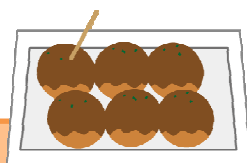
日時：平成28年9月18日（日） 10時～15時

- ☆ 主に院内1階の共用スペースを利用し、模擬店やイベント、ポスター人気投票や作品展示などを行います。
- ☆ 模擬店では現金の取扱いはありません。当日、模擬店で使用できる金券を発売しますので、そちらをご利用下さい。
- ☆ 当日はマイクロバスも特別ダイヤで運行致します。
- ☆ 駐車場のご利用も可能ですが、混雑が予想されますので誘導員の指示に従ってご利用下さい。



ご注意!!

前日の9月17日は第3土曜日ですが、秋まつりの前日準備となりオレンジカフェの開催はありません。
翌週24日にオレンジカフェを開催します。



認知症の予防③ 認知症のリハビリとしての脳トレ

認知症改善の脳トレには、一人でできる計算やぬり絵などがありますが、複数人で一緒に行うリハビリもあります。話をしながら、また相手と対戦しながら行うことで、良いコミュニケーションが生まれます。コミュニケーションがあるということが大切な意味を持ってきます。

- **簡単な読み書きや計算**

絵本は挿絵があり、大きな文字で書いてあるので読みやすいでしょう。

- **ぬり絵や折り紙**

どこにどんな色を塗るか、考えながら塗ることで脳に刺激を与えます。手先を使う折り紙も、はみ出さないように丁寧に折ることを意識しながらやってみましょう。

- **音楽を聴いたり歌う**

音楽を聴き、リズムに合わせて手をたたいたり、身体を動かしたり、歌を歌うのはリラックス効果もあります。

- **回想法**

昔の思い出を語り合うことです。懐かしい昔を思い出しながら話すということは、脳の刺激にもなります。精神的な安定もはかれます。写真を見ながら話したり、家族や、地域で同世代の人達と話すのもいいです。

- **ゲーム**

囲碁や将棋などルールのわかるものをやりましょう。相手がいることで刺激になります。輪投げなどのゲームも、大勢でやると楽しく、また、狙って投げることは難しいことですので良い脳トレになります。



スタッフと真剣勝負です

午後のひととき...



前は男性の方が多くいらっしゃいました。
女性に負けず、楽しんでます♪

9月のオレンジカフェは、3日と24日の土曜日です。
いつもと違う**第1・第4土曜日**ですので、お間違えなく！
ランチの予約は前々日本曜日の15時までになります。
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！

