



# オレンジ通信

第15号 平成29年2月  
医療法人社団一心会 初富保健病院

関東地方では春一番が吹き、春の足音を感じられるようになりました。庭園の河津桜も、風に負けずに春を届けてくれています。

まだまだ、寒さの戻る日もありますが、カフェに来られた際には、脳トレや運動の合間や、食後のお散歩に…庭園まで桜を見に行かれてはいかがでしょうか？



## 認知症セミナーへのお誘い

別紙お知らせも配布させて頂いていますが、**3月11日(土)**に初富保健病院にて**認知症セミナー**を開催いたします。

今年のテーマは【**高齢者の生活の安全を守るには**】です。

尚、今回のセミナーでは、下記の方法にて事前受付を行っています。当日の参加もできますので、興味のある方は是非、ご参加下さい！

### ① 直接申し込み

オレンジカフェ開催日に、カフェ受付にて申し込みの受付を行っています。受付スタッフまでお声かけ下さい！

### ② 電話申し込み

初富保健病院通所リハビリ科にて受付を行っています。

月曜日～金曜日 9時から17時まで、**047-442-0811**までお電話下さい。「通所リハビリ科」宛に「認知症セミナー申込」とお伝え下さい。担当者が承ります。

### ③ FAX・メールでの申し込み

FAX：**047-442-7156**

Mail：**tusyoreha@hatsutomi.or.jp**

件名を「認知症セミナー申込」としてお送り下さい。

## 筋トレで認知症予防 その①

たくさんのご参加、お待ち



筋トレを行うことは、身体を健康に保つだけでなく、脳をトレーニングすることにもつながります。

わたしたちが体を動かす時に、筋肉に指令を出しているのが脳です。また、運動をした後に感じる筋肉痛は、逆に筋肉からの電気信号が脳に神経回路を通じて送られています。

つまり、筋肉を動かすことで、脳内の神経脂肪であるニューロンからの情報伝達機能が繰り返し使われることとなり、脳のトレーニングへとつながるのです。

また、記憶をつかさどる海馬は、65歳を超えると1年で約1%委縮し、その機能が減少してしまうと言われています。しかし、筋トレを行うことで血流が促進され、海馬の中の神経細胞が新しく作られます。海馬が大きくなったというデータもあるそうです。

筋トレによって、脳の伝達機能をトレーニングし、海馬内の神経細胞を常に鍛えることが、認知症予防につながると考えられます。



## オレンジカフェはつとみからのお願い・・・

平成27年11月から始まったオレンジカフェはつとみは、毎回たくさんの方に参加・ご利用頂いています。回を追うごとに、来場者の人数は増え、現在は毎回40名以上の方がご利用されています。

たくさんの方が、気持ちよくご利用頂けるよう、スタッフ一同努力させていただきます。皆様のご協力も今一度よろしくお願い致します。

- ♪ プリント類のファイルは皆さんで共有できるよう、席までお持ちにならないようお願いします。
- ♪ プリント類はその日できる分だけお取り下さい。
- ♪ 鉛筆や消しゴムなど、ご利用になった文具等の備品は、使用後は元の場所にお戻し下さい。

皆さんで楽しいひと時を過ごしましょう！



3月のオレンジカフェは、4日と18日の土曜日です。  
ランチの予約は前々日木曜日の15時までになります。