



9月のオレンジカフェ開催日について

チラシやホームページ等で既にご存じの方もいらっしゃるかとおもいますが、9月のオレンジカフェは**第1・5土曜日**の開催となります。

院内行事の都合により、通常の日とは異なりますので、ご注意ください。



9月のオレンジカフェは…



9月2日(土)と9月30日(土)です！

お間違えないよう、ご注意ください!!

～ ミニコラム ～

糖尿病と認知症の関係性 その②

そもそも糖尿病は脳が正常に働く為に必要な栄養素であるブドウ糖がうまく代謝できない病気です。そのため、脳に十分な栄養が行き届かず、認知症になるリスクが高まります。

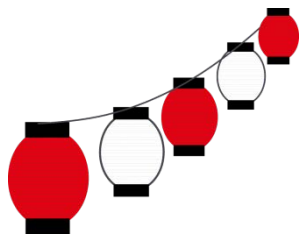
認知症のリスクを少しでも減らして、老後を健やかに過ごすために予防として今できることを行うようにしましょう。

♪ 食生活の見直し

血液をサラサラにする効果のある、玉ねぎや納豆などを食生活に積極的に取り入れましょう。ドロドロ血液のもとである、脂肪分や糖分の多い食品は控えましょう。

♪ 運動習慣を身に付ける

軽いウォーキングやラジオ体操など、1回に数十分の有酸素運動を週3回程度行うようにしましょう。激しい運動をする必要はありません！
糖尿病を患っている期間が長ければ長いほど、将来認知症になるリスクは高くなります。「今はまだ糖尿病ではないが、比較的血糖値が高め」だったり、「家系的に糖尿病になりやすい」という方は、早めに糖尿病予防、ひいては認知症予防に取り組むようにしましょう。



秋まつりのご案内

初富保健病院では、毎年9月に入院患者様とご家族が共に楽しいひと時を過ごして頂き、秋まつりを開催しています。

今年も下記の要領にて開催いたします。

オレンジカフェはつとみをご利用の皆様にも、是非足を運んで頂きたくご案内させていただきます。

日時： 平成29年 9月17日（日）

午前10時30分 ～ 午後3時



- * 受付は西館正面玄関、またはロイヤル館正面玄関にて随時対応しています。
- * 受付にて、秋まつりのしおり（ご案内）をお渡しします。

<交通のご案内>



☆ 送迎バスをご利用の場合・・・

秋まつり当日に限り秋祭り用ダイヤにて運行します。

☆ お車をご利用の場合・・・



係りの者が駐車場までご誘導致します。混雑も予想されますので、誘導員の指示に従ってご利用下さい。

♪ ロビーやリハビリセンターなどで模擬店やイベント、作品展などを行います。

♪ 模擬店では現金の扱いはありません。当日、模擬店で使用できる金券の販売がありますので、そちらをご利用下さい。



9月のオレンジカフェは、2日と30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。

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！

