



## 9月のオレンジカフェは第1・第4土曜日の開催です！

9月は初富保健病院の院内行事の都合により、通常のカフェの開催日と異なります。カフェのご利用をされる方は、ご注意ください！

尚、ランチの予約については、通常通り前々日木曜日の14:30締切とさせていただきますので、9月22日(土)分のランチは9月20日(木)の締切となります。

認知症個別相談については、第3水曜日の9月19日(水)に行いますので、ご希望の方はご予約下さい。

9月のオレンジカフェは…  
1日(土)と22日(土)  
です！



## 秋まつりのご案内

今年も、初富保健病院では入院中の患者様やご家族様を始め、地域の方々にも楽しんで頂きたく、秋まつりを開催いたします。下記日程にて開催いたしますので、是非ご参加下さい。

【日時】 平成30年 9月16日(日)  
10:30 ~ 15:00

【場所】 初富保健病院 院内

### 【その他ご案内事項】

- ・西館及びロイヤル館入口にて受付をしています。受付後、秋まつりのしおりをお渡しします。
- ・院内の模擬店では現金の取り扱いはありません。食券売り場にて、食券を購入して下さい(払い戻しはできませんので、ご注意ください)
- ・送迎バスをご利用の場合、当日は秋まつり用の時刻表にて運行しておりますので、ご注意ください。
- ・お車でご来院の場合、駐車場の誘導を係りの者が行います。
- ・当日は売店・カフェテリアは休業となります。

\*その他、ご不明な点などありましたら、  
スタッフまでお声かけ下さい！



## 座りっぱなしにご注意！ ④

オレンジカフェに参加の皆さんの座りっぱなしが気になる！ということで、今回も引き続き**エコノミークラス症候群（深部静脈血栓症）**についてです。

### <予防法>

#### ①水分補給

こまめに水分補給！ただし、アルコール類やコーヒーは利尿作用があり、脱水の原因となるので、飲み過ぎないように注意！

#### ②足の運動

1～2時間ごとに席を立って少し歩く。スペースを見つけ、軽く足の屈伸運動をする。座っている際は、足を伸ばして座る。血行が悪くなるので、足は組まないようにする。

#### ③その他

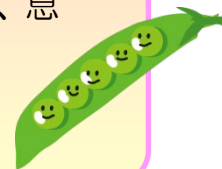
ゆったりとした、伸縮性のある衣服を着る（ウエストなどを締め付けない）。喫煙は、血行を悪くするので禁煙を心掛ける。



オレンジカフェに来たら、まずはゆっくり水分補給・・・仲間たちとの語らいで、カフェタイムを楽しんで下さい♪

プリントや作業を行いながらも、気晴らしを兼ねて歩くなど、身体を動かすよう心掛けてみましょう！トイレへ行く、プリントを取りに行く、息抜きに庭園散歩などもいいかもしれませんね♡

**ちょっとの心掛けで益々健康に！いつまでも元気に過ごしましょう**



## 活用して下さい！メモリータイム・個別相談会

### ◎メモリータイム

オレンジカフェ開催日 13:00～ 静かなお部屋でカフェを楽しめます。簡単な脳トレや作業をスタッフと一緒に出来ます。

### ◎認知症に関する個別相談会

毎月第3水曜日 14:00～事前予約制。個室でスタッフがお話しを伺います。



**平成30年9月のオレンジカフェは、1日と22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。**  
**9月19日(水)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！**