

6月に入り、例年よりも早めの梅雨入りとなった関東地方です。雨の日が毎日続くかと思うと、カラッと晴れ間が覗き、夏日になる日があったりとまだまだ天候が不安定なようです。朝晩はまだ寒い日もあり、1日の中でも気温の差が大きく体調を崩す方もいるようです。オレンジカフェに来て下さる皆さんも、体調の変化には気を付けて下さい。

これから7月、夏本番に向け、今のうちから体調を整えておきましょう！



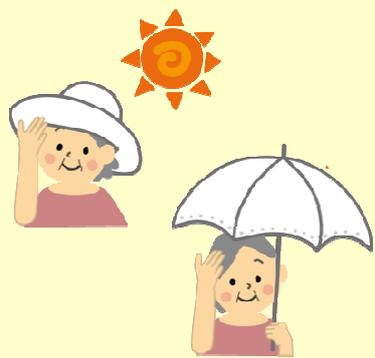
熱中症に気をつけよう！

まだ6月・・・でももう夏はそこまで来ています。毎年、夏になると熱中症にまつわる様々なトピックスがテレビなどでも取り上げられています。元気にオレンジカフェに通って頂くために、今から熱中症予防のポイントをしっかりと押さえておきましょう！

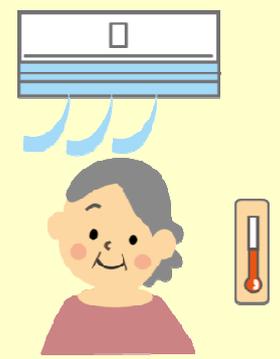
其の一 水分補給



其の二 帽子・日傘の利用



其の三 室温の維持
クーラーも適宜使しましょう



注意!!



次のような症状がある場合は熱中症が疑われます。早期に異常を発見し、早めの対処を心掛けましょう！

- 軽度：めまい 立ちくらみ 筋肉痛 汗が止まらない
- 中度：頭痛 吐き気 体がだるい（倦怠感） 虚脱感
- 重度：意識がない けいれん 高い体温
呼びかけに対して返事がおかしい
まっすぐに歩けない・走れない



熱中症は屋外だけでなく、室内でもなることもあります。気をつけましょう！



認知症の予防① 認知症と脳のトレーニング



人の脳は、記憶や認識、計算や読み書き、道具を使いこなしたり、判断や理解など多岐に渡る機能を持っています。これらを総称して**認知機能**と言います。脳は生まれてから20歳頃まで発達をしますが、20歳を超えると発達は止まってしまうと言われています。発達の止まってしまった脳は、年齢と共に少しずつ小さくなっていきます。それと同時に認知機能も徐々に低下していきます。ただし、ものごとを理解したり判断したりする機能については80歳頃まで低下しないとも言われています。

脳が働いている時には、たくさんの血液が脳に流れています。たくさんの血液が流れることで、脳の機能低下を防ぎ、若々しさを保っていられます。逆に脳を働かせていないと、血流は悪くなり、認知機能も低下してしまいます。認知機能の低下は認知症にもつながります。認知症予防や認知症の症状悪化を防ぐためにも、脳を働かせるということはとても大切なことなのです。

担当スタッフに
聞きました!

エクササイズ人気ランキング!

午後のプログラムのエクササイズの中で、皆さんに人気のプログラムは何か?担当のスタッフに聞いてみました!



第2位☆スクエアステップ



第1位☆お手玉投げ



第3位☆ボーリング

皆さんのお気に入りのプログラムは
ありましたか?
色々お試し下さいね!



7月のオレンジカフェは、2日と16日の土曜日です。
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!

