

夏の暑さに負けず、オレンジカフェはつとみには、皆さんの元気な声や笑顔が溢れています。毎回30名前後の方がお見えになり、お茶を飲みながら脳トレやぬり絵、エクササイズなどを楽しまれています。少しずつ仲間の輪も広がっているようです。たくさんの方々にオレンジカフェを利用して頂きありがたく感じています。

7月8月と、天候によっては夏日・猛暑日の中、足を運んで下さることも考えられますので、しっかり水分補給をして、暑さ対策をして、ご来場下さい！

## ～ ミニコラム ～

### 認知症の予防② 認知症予防のための脳トレ

認知症の予防というのは、高齢者だけの問題ではありません。自覚がないだけで、40代でも脳は少しずつ萎縮していっています。年齢を重ねる前から、脳を働かせる生活を送ることが大切です。ただ、「〇〇しなければならない！」と思うとストレスとなりかえって逆効果です。楽しく行えることが大切です。

#### ♪ パズル

どんなものでも構いません。1回だけでなく、続けて行うことが大切です。

#### ♪ 計算

まずは簡単な足し算・引き算を。制限時間などは気にしないで。少しずつ問題のレベルを上げたり、制限時間を設定してみたりして下さい。

計算問題をわざわざ探さなくても、買い物しながら概算を計算したり、お釣りの計算をするのもいいです。財布の中を見ながら、小銭がたまらないようにお金の出し方を工夫してみるのもよいです。

#### ♪ 読み書きをする

新聞記事を書き写すなど、何かを見ながら書くことや、声に出して読むことは脳の刺激になります。日記を書くのもよいです。パソコンや携帯を頼らず、自分で考えながら書くと、更に刺激になります。

#### ♪ 麻雀・囲碁・将棋・オセロなどのゲーム

相手の手の裏を読んだりするゲームは高度な認知機能が必要です。楽しく行うことでさらに脳への刺激になります。

#### ♪ 他人とのコミュニケーションを図る

他人を気遣う、人と話をするということも脳への良い刺激になります。上手に他人とコミュニケーションをとることが認知症予防になります。

#### ♪ 新しいことに挑戦する

興味のあることをさらに深める、やったことのないことにチャレンジすることもとても良い脳トレになります。



オレンジカフェはつとみでは様々な脳トレをご用意しております。  
新しいものやなかなか一人ではできないことへの挑戦を応援します！



# 認知症に関する個別相談会のご案内

オレンジカフェはつとみでは、毎月2回のカフェの開催の他に、月1回、**認知症に関する個別相談会**を開催しております。

この相談会は**事前予約制**をとっています。相談日は毎月第3水曜日 14時からです。実際に認知症と診断された家族と暮らしている、近所に心配な人がいる…認知症であるかどうかの診断はできませんが、静かな空間で認知症に関する様々な不安や課題を一緒にお話しませんか？

ご希望の方は、事前にお電話等でご一報下さい。お時間をお約束させていただきます。

尚、相談内容等の個人情報守秘義務により第三者へ無断で開示することはありません。

**<お問い合わせ先>**  
 初富保健病院 通所リハビリ科 047-442-0811 (代表)



## オレンジカフェはつとみ

### これからの予定について…

毎月第1・第3土曜日に開催しているオレンジカフェはつとみですが、今後の予定についてご案内します。

**9月は病院行事のため第1・第4土曜日の開催です！  
 ご注意下さい!!**

カフェの定期的な開催の他にも、昨年度に引き続き認知症セミナーや、専門職向けの研修、出張開催なども企画中です。予定が決まりましたら、随時お知らせしていきたいと思っています。

認知症に関する個別相談会も毎月1回、継続して開催していきます。

今年度後半も、引き続きオレンジカフェはつとみをよろしくお願い致します！

9月	3日(土)	個別相談日
	24日(土)	21日(水)
10月	1日(土)	個別相談日
	15日(土)	19日(水)
11月	5日(土)	個別相談日
	19日(土)	16日(水)
12月	3日(土)	個別相談日
	17日(土)	21日(水)
1月	7日(土)	個別相談日
	21日(土)	19日(水)
2月	4日(土)	個別相談日
	18日(土)	16日(水)
3月	4日(土)	個別相談日
	18日(土)	21日(水)



**8月のオレンジカフェは、6日と20日の土曜日です。  
 ランチの予約は前々日木曜日の15時までにいたします。  
 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！**

