

出張開催に行きました！

11月13日（日）に、鎌ヶ谷市佐津間にある特別養護老人ホーム・さつまの里にて、オレンジカフェを出張開催してきました。

当日は、当院より6名のスタッフがさつまの里へ出向き、カフェタイム・アクティブタイム・エクササイズの活動を行いました。

当院のカフェとは違い、午後1時から3時までの2時間だけの開催でした。また、カフェ・アクティブタイム・エクササイズが同時進行で行われていて、いつもとは違う雰囲気での2時間でした。



当日は佐津間地域にお住まいの方が参加され、エクササイズや脳トレ、手芸などを楽しまれました。さつまの里のスタッフの方々ものぞきに來られました。



なかなか当院まで足を運びにくい地域の方にも、オレンジカフェを知って頂きたいという思いで行った出張開催でした。

これから少しずつ、市内にもオレンジカフェのような、地域で暮らす方々がほっと一息つけるような場所が増えてくるといいですね…☆

さつまの里の皆さん、
ありがとうございました！



有酸素運動で認知症予防 その①

認知症を予防する方法として、有酸素運動が有効視されています。

有酸素運動とは、読んで字のごとく、呼吸により酸素を利用して行う運動のことです。とは言っても、わかるようなわからないような…？

具体的な運動例としては、

- | | |
|------------|-----------|
| ♪ ウォーキング | ♪ ヨガ |
| ♪ ジョギング | ♪ 踏み台昇降運動 |
| ♪ 水中ウォーキング | ♪ エアロバイク |
| ♪ 水泳 | |



etc…

運動の強度自体は強くありませんが、継続して筋肉を動かし、そのエネルギーを生み出すために酸素が使われる運動のことです。つまり、酸素を取り入れた運動、強度が弱い持続的運動が有酸素運動ということです。

一般的に知られている有酸素運動の効果は、体脂肪燃焼によるダイエット効果ですが、それだけではなく、血流を促進することにより脳の機能向上、目の健康維持、心疾患予防、うつ病予防にも効果を発揮することがわかっています。

本日のスイーツ♡レシピ【りんごのケーキ】編

【材料】りんご2個、卵2個、シナモン小さじ1/2、真塩ひとつまみ

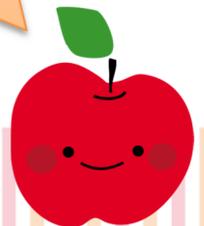
④サラダ油 1/2カップ・グラニュー糖 150g

⑥小麦粉薄力タイプ 200g・ベーキングパウダー小さじ1

【作り方】

- ① りんごの芯を取り、皮付きのままちょう切りにする。
- ② ⑥を合わせてふるっておく。
- ③ ボウルに④を入れて混ぜ合わせ、溶いた卵も加える。
- ④ ③に真塩とシナモンを加え、②も入れてさっくりと混ぜる。
- ⑤ ④に①を混ぜ、クッキングシートを敷いた天板に流し入れる。
- ⑥ 170℃に熱したオーブンで30分焼く。

11月5日のカフェでお出したスイーツです。
是非ご自宅でもチャレンジ
してみてくださいね☆



12月のオレンジカフェは、3日と17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！