



オレンジ通信



第13号 平成28年12月
医療法人社団一心会 初富保健病院

11月に初雪の便りが届く、寒い冬の幕開けとなりました。暖かい日があったり、ピンとはりつめたような冷たい空気の中、澄んだ青空に富士山が見える日があったりと寒暖差の激しい日が続いています。体調を崩しやすい気候ですので、体調の管理に気を付けて、元気に新しい年を迎えたいですね！

エクササイズ…輪投げの秘密

午後のエクササイズが始まると、皆さん颯爽とリハビリセンターへ向かい、それぞれ思い思いの活動に取り組まれています。その中でもいつも大きな歓声があがり、盛り上がるのが「輪投げ」。普段の生活ではなかなか体験できないメニューだけに、意外に盛り上げられます。



そして最近、そんな皆さんの様子を見ていて気付いたこと…5投し、入れた数字の計算をして合計を競う訳ですが、この点数計算が意外にも脳トレになっていた

りします！「5+2+1 だな」「…う～ん…いくつだ？」などやり取りを聞いていると、そこにいるのは童心に帰った顔の皆さんだったりします。



いいお天気に恵まれたらおススメしたいのが、「庭園散歩」。

冬の澄んだ空気のおかげで、院内の渡り廊下や庭園から、富士山が見えることがあります。スカイツリーとのツーショットも見えます。

また、庭園には十月桜が咲いています。冬空に生える桜も、素晴らしいですよ！



富士山が見えるかも…
庭園散歩。



有酸素運動で認知症予防 その②

有酸素運動は、脳の機能低下を防ぎ、脳を若く保つ働きがあると言われています。

有酸素運動を行い、持続的に酸素を体内に取り入れることが認知症予防に有効とされているのです。酸素を体中に運ぶために血流が増加します。その血流増加は、脳にも派生し、脳の血管に新鮮な酸素を含んだ血液が送り込まれます。

脳内の血液が豊富になることによって、脳の神経細胞であるニューロンが新しく作られます。そして、神経細胞同士を結び付ける働きを持つシナプスは脳機能に非常に重要であり、酸素が多く脳に送られることで活発に働き、記憶力を増強させます。



また、脳内の血流増加により、傷ついて機能しなくなった毛細血管の代わりに新しい毛細血管も作られていきます。そうすることで、脳の記憶を司る海馬の脳内ネットワークの機能を維持し、認知症を予防することができるのです。

本日のスイーツ♡レシピ【豆乳チーズケーキ】編

【材料】クリームチーズ 200g、三温糖（または砂糖）50g、卵 2個、豆乳入り生クリーム 150g、レモン汁 大さじ 1、薄力粉 25g

【作り方】

- ① クリームチーズは室温に戻しておく（または少しレンジにかけてやわらかくする）
- ② ボウルにクリームチーズと三温糖（または砂糖）を入れて泡立て器でよく練ってなめらかにし、卵・生クリーム・レモン汁・薄力粉を加えてしっかりと混ぜ合わせる。
- ③ 型にオーブンペーパーを敷いて②を流し入れて 180℃に温めたオーブンで 35分焼く（竹串を刺して生地がつかなくなればOK!）
- ④ 焼き上がったら、あら熱を取って型からはずし、冷蔵庫で冷やす。

12月3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☆



平成 29 年 1 月のオレンジカフェは、7 日と 21 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！

