



オレンジ通信

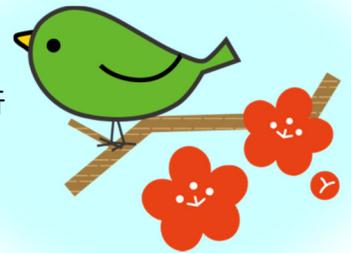
第14号 平成29年1月
医療法人社団一心会 初富保健病院

いよいよ平成29年が始まりました！

新しい年を迎え、気持ちも新たに、オレンジカフェはつとみでの時間がより実りある時間となるようスタッフ一同さらなる努力をしていきたいと思っています。

暖かかった昨年に比べ、年明けから寒い日が続いています。雪の舞い散る日もありました。

千葉県内でもインフルエンザが猛威をふるい、小学校などでは学級閉鎖などの対応も出てきています。まだまだ油断はできません！インフルエンザ対策、ノロウイルス対策をしっかりと行い、元気に暖かな春が来るのを待ちましょう！



インフルエンザ予防のポイント

❁ 正しい手洗い

外出先からの帰宅時や、調理の前後、食事前にはこまめに手を洗いましょう。



❁ ふだんの健康管理

免疫力が弱っていると感染しやすくなり、感染した際には症状が重くなってしまう可能性もあります。十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。



❁ 予防接種

予防接種（ワクチン）は、インフルエンザが発症する可能性を減らし、もし発症しても重症化を防ぐ効果があります。主治医とも相談をして予防接種をしましょう。

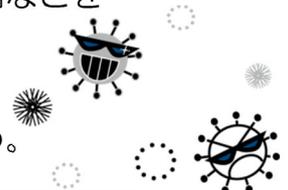


❁ 適度な湿度

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下するため、加湿器などを使って適度な湿度（50～60%）を保ちましょう。

❁ 人込みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、不要不急の外出は控えましょう。



マスク着用のおススメ

自分自身を守るだけでなく、周囲の人への感染予防にもつながります。一人一人が「かからない」「うつさない」努力をすることで、インフルエンザの感染拡大を防ぐことができます。

有酸素運動で認知症予防 その③

認知症予防に行う有酸素運動は、1日10分程度の時間で気分転換になりそうな軽い運動から始めましょう

例えばウォーキングでも、1人で行うのではなく、家族や友人と会話をしながら歩くようにしましょう。会話をしながら歩くことで、その分負荷がかかり酸素を多く身体に取り入れることができます。

また、外に出て歩くことで、周りの景色が変化し、それに合わせて目から入ってくる情報を脳が判断するために働くという効果も見込めます。

慣れてきたら、毎日ではなく週に2～3日、1回約30分ほどの有酸素運動を取り入れていきましょう。

焦らず、楽しみながら行うことが大切です！



認知症セミナー開催のお知らせ

今年もオレンジカフェはつとみでは下記日程にて認知症セミナーを開催します。皆さんの参加、お待ちしております！

日時： 平成29年 3月11日（土）午後

場所： 初富保健病院ロイヤル館ホール（予定）

今年は「地域で安心して暮らせるために」はどのようなことに気をつければいいのか？生活に役立つお話を、鎌ヶ谷警察署 生活安全課・交通安全課の方よりお話しいただく予定です。詳細につきましては、別紙ご案内を準備中です！



2月のオレンジカフェは、4日と18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！

