

認知症セミナーが開催されました！

3月11日(土)に、初富保健病院ロイヤル館ホールにて、認知症セミナーが開催されました。
今年のテーマは【高齢者の生活の安全を守るには】。
鎌ヶ谷警察署生活安全課と交通安全課より講師をお招きして行いました。当日はたくさんの方にご来場頂きました。



日常生活の中で困ったことがあっても、なかなか警察に相談に行くということはありませんが、この機会に、様々な事例の紹介があったり、質問することもでき、皆さん実りあるセミナーとなったようです。



～ ミニコラム ～

筋トレで認知症予防 その②

筋トレというと、若い人がするものというイメージを持たれがちですが、何歳になっても筋肉は鍛えることができます。

♪ 体幹バランスを保つ

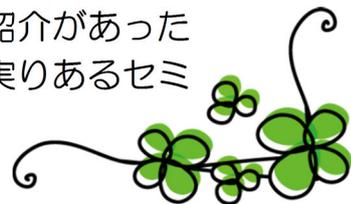
年齢と共に失われがちな身体を支える中心部の筋肉をいつまでも元気に保つことができます。体幹バランスが崩れると、背中が曲がる圧迫骨折を起こしやすくなってしまいます。

♪ 骨粗鬆症予防

骨は適度な振動が加わることで強くなり、骨密度が上がります。筋トレで骨に負荷を与えることで、骨粗鬆症も予防できます。

♪ 冷え症改善

筋肉量の低下により、顕著に表れるのが手足や身体の冷えです。冷えを感じ、動くことが億劫になることで、ますます冷え症を進行させてしまいます。



4月からのオレンジカフェ、 ここが変わります！



カフェタイムの変更

今まで 10時～15時までのカフェタイムを
10時～13時までに短縮します。
13時以降、右記以外でのダイニングの使用は
できません。エクササイズは現状通り行いますが、
エクササイズ後の休憩や水分補給は、機能訓練
室・ウォーターサーバーをご利用下さい。



メモリータイムの新設

13時より 15時まで、ダイニングは**メモリータ
イム**として、認知症の方が静かにゆっくりとお過
ごしできるような場所を提供します。
認知症の方や、認知症の方と生活するご家族の方
を対象にさせていただきます。



ランチ受付時間の変更

ランチの事前受付を前々日木曜日の**14時30分まで**に繰り上げさせていただきます。



時間変更

10:00～13:00

カフェタイム

13:00～15:00

エクササイズ

10:00～13:00

アクティブタイム

13:00～15:00

アクティブタイム（機能訓練室のみ）

4月からのオレンジカフェの流れ

13:00～15:00

メモリータイム

新設

4月より改めて認知症カフェ・オレンジカフェはつとみとしての取り組みを
始めていきたいと思えます。ご理解・ご協力の程よろしくお願い致します。

4月のオレンジカフェは、1日と15日の土曜日です。

ランチの予約は前々日木曜日の14時30分までになります。

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！

