



# オレンジ通信

第18号 平成29年5月  
医療法人社団一心会 初富保健病院

庭園の木々は日に日に緑を増してきて、気持ちの良い季節となりました。あちこちの軒下には、つばめの姿も見え隠れしていて、ヒナの成長を見るのもまた楽しみになりますね。

【つばめが低く飛ぶと雨が降る】ということわざがあります。天気が悪くなる前には湿度が高くなり、つばめの餌である昆虫の羽根が水分を含み、重くなって低く飛ぶようになり、それを餌とするつばめも低く飛ぶ、ということから言われているそうです。

梅雨入り前のさわやかな5月ですが、天気の急変や温度変化によって体調を崩す方もいますので、体調管理に気をつけて下さいね。



## ～ ミニコラム ～

### デュアルタスクで認知症予防 その②・・・デュアルタスクが脳に与える効果

**デュアルタスク（ながら動作）**は何故脳に良い影響を与えていると言われているのでしょうか？

1つには、2つのことを同時に行うことで、脳の血流量を上げることができるという点です。

認知症を調べる検査法であるSPECT(スペクト)検査を行うと、脳のあちこちで血流の低下や血流不足が見つかります。

そして脳の血流量が少なくなることと平行して脳の機能の低下していくことがわかっています。

デュアルタスクで活性化されるのは、特に前頭葉と言われる部分です。前頭葉は脳の前方部分であり、脳の司令塔とも言われていて、運動を行う機能と思考を司る脳の最初中枢なのです。

この部位が損傷を受け、血流不足で働きが悪くなると、状況判断力の低下が顕著に表れます。

逆に言うと、デュアルタスクで刺激を与え続けることが、機能低下に繋がっていくのです。



## <認知症に関する個別相談日>をご活用下さい！

オレンジカフェはつとみでは、毎月2回のオレンジカフェの他にも、認知症についての相談日を設けています。

**毎月第3水曜日**が相談日になっています。

事前予約制で、静かな環境で、ゆっくりとお話しを伺います。認知症のことを知りたい、困っていることがある、話しを聞いて欲しい…などありましたら是非ご利用下さい。

是非、私たちと一緒に認知症について考えていきましょう！

**\* 認知症の診断をする場ではありませんので、ご了承下さい。**

<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からのお願い…

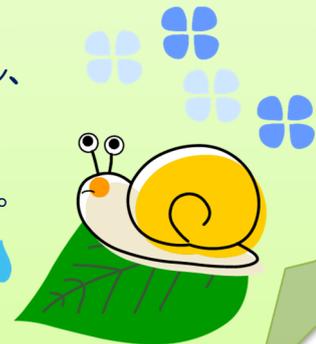
### 【毛糸・ビーズ等ご持参のお願い】

アクティブタイムの中で皆さんに様々な課題を提供させて頂いていますが、その中でも手芸に関わる必要な材料や道具については、できるだけご持参頂きますよう、今後ご協力をお願い致します。

初めてのチャレンジや、久しぶりで自信がない…などの方にはこちらにある必要物品を提供いたします。2回目以降や、ご自身で作ってみたいものがある、誰かにあげるプレゼントを作りたい、作りかけのものがあるという方には、ご協力をお願い致します。

限りある物品や材料を、できるだけたくさんの方に提供し、楽しんで頂きたいと考えての今回のお願いとなります。

ご理解、ご協力のほど、よろしくお願い致します。



**6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！**

