

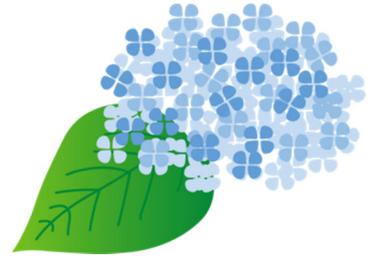


# オレンジ通信

第19号 平成29年6月  
医療法人社団一心会 初富保健病院

季節外れの暑さが続いた5月が終わり、6月…梅雨の季節となりました。雨の日はまだ少ないですが、なんともはっきりしない空模様に、洗濯物を干そうか…、外出時に傘を持とうか…悩む場面が多く見られます。

そんな梅雨時期ですが、街中の至る所に鮮やかに紫陽花の花をよく見かけます。様々な色の紫陽花ですが、この花(萼)の色は土壌の酸性度によって色が変わることはよく知られています。一般的には「酸性ならば青、アルカリ性ならば赤」になると言われています。紫陽花の花を見ながら、「ここの土は酸性だなあ…」なんて歩くのも面白いかもしれませんね。



## ～ ミニコラム ～

### デュアルタスクで認知症予防 その③…今日からできるデュアルタスクメニュー

簡単にできるデュアルタスクメニューを紹介します。

#### ♪ 足踏みしながら手を上げる

足踏みという簡単な動作にプラスして、指示された側と逆の手を挙げます。指示された手を挙げるのは簡単ですが、逆の手となると一瞬考える必要が出てきます。

#### ♪ ひとりじゃんけん

必ず右手が勝つように、という条件で、ひとりで右手と左手でじゃんけんを行います。手を動かすという動作と、じゃんけんには勝つための次の手を考える頭を使う、2つが組み合わせさせたトレーニングです。

#### ♪ 歩きながら引き算をする

100から、歩きながら6を引いた数字を口にする。1や5、10といった簡単な数字は避け、それ以外の数字で引き算を行っていくと脳の活性化になります。もちろん、周囲に注意して歩いて下さいね！

簡単にできるデュアルタスクエクササイズを取り入れ、認知症に有効な前頭葉を刺激し、脳の血流をあげることで楽しみながら認知症予防を行いましょう！





## オレンジカフェ内の 携帯電話の使用について

オレンジカフェはつとみは、初富保健病院内で実施しています。院内での携帯電話・スマートフォンの使用についてはマナーを守り、ご使用下さい。

- \* カフェ内での通話のご利用はお控え下さい
- \* 電源をお切り頂くか、マナーモードでの使用とし、着信音等が鳴らないようにご協力下さい。
- \* 周囲の方に迷惑になるようなご使用は、お控え下さい。



ご協力のほど、よろしくお願い致します。

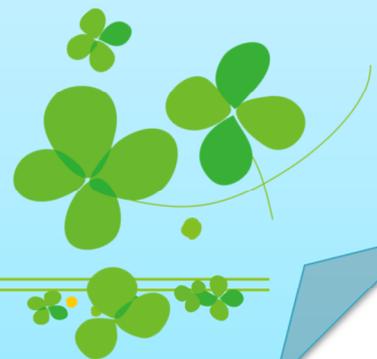
## オレンジカフェはつとみからのお願い…

毎回たくさんの方にご利用頂いているオレンジカフェはつとみですが、ご利用の際に「オレンジカフェで使って!」「私が作った作品なの」と脳トレの資料や手作り作品、飲食物等をご持参される方がいらっしゃいます。

私達スタッフは、ご利用の皆様より物を頂くことはできません。お気持ちのみ、頂いておきます。

お互い気持ちよくカフェを利用する上でも、今後はお心遣いのないように、ご利用の皆様のご理解・ご協力をお願い致します。

頂き物是不可能的!  
申し訳ありません…



**7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!**

