



オレンジ通信

第22号 平成29年9月
医療法人社団一心会 初富保健病院



秋まつりがありました！



9月17日(日)、台風による雨の影響が心配されましたが、初富保健病院にて秋まつりが開催されました。天候の影響で、例年に比べると来場者も少し少なめだったようですが、オレンジカフェに来て下さる皆さんのお顔も見え、楽しまれているようでした。



普段カフェに利用している場所も、この日ばかりは作品展示室へと早変わりし、入院患者様や通所・訪問リハビリ利用者の皆さんの力作揃いの展示室になりました。



どれもこれも、
力作揃い!!



しっかりオレンジカフェコーナーもありました！

ご来場いただいた皆様、
荒天の中、ありがとうございました！
来年もお待ちしています!!



えごま油で認知症予防！

最近、テレビなどで話題になることの多い、えごま油。どうしてえごま油が認知症に良いとされるのか、ご存知でしょうか？

えごま油には、 α リノレン酸が豊富に含まれています。 α リノレン酸は、脳の栄養素！体内で脳の栄養素であるEPAあるいはDHAに変化し、脳に多くの血液を送り血流が良くなるため、脳の神経細胞が活発に動くようになるのです。

α リノレン酸は、コーン油やオリーブオイルなどにも含まれていますが、含有量が約60%とえごま油がとりわけ多いため、認知症予防として話題になったのです。

EPAやDHAを魚などでそのまま摂取すればいいのではないかと思うかもしれませんが。推奨される1日の摂取量は2gです。鯖では半尾ですが、えごま油では大さじ1杯で済むのです。

お勧めの摂取方法は、高い熱を加えない料理が理想です。脳の神経細胞同士のつながりを強める卵や大豆類など蛋白質と一緒に摂るとより効果的です。

認知症予防以外にも、うつ病改善、血管の若返り、ダイエット、美肌、歯の健康、視力回復などにも、効果が期待されています。

認知症に関する個別相談会のお知らせ

オレンジカフェはつとみでは、**毎月第3水曜日**に認知症に関する個別相談会を行っています。

自宅で認知症の方をみている方や、近隣に気になる方がいる方、困っていることや認知症について知りたいことなどを、静かな環境で伺っています。

事前予約制をとっています。オレンジカフェ参加時にお声かけいただいても構いません。どうぞお気軽にご利用下さい！

一緒に認知症について考えていきましょう！



問合せ先 初富保健病院 通所リハビリ科
047-442-0811 (代表)

10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！

