



# オレンジ通信



第26号 平成30年1月  
医療法人社団一心会 初富保健病院

いよいよ平成30年もスタートしました！  
今年も、**オレンジカフェはつとみ**をよろしくお願  
いします。

お正月は皆さんいかがお過ごしでしたでしょう  
か？年末年始のいつもと違う生活パターンから、  
普段の生活リズムに戻りつつある今の時期、しっ  
かりと体調を整え、健康な身体作りの基盤を作っ  
ていきましょう！

そして今年1年、元気にパワフルに過ごしてい  
きましょう！



## ～ ミニコラム ～

### デフォルトモードネットワーク①

【デフォルトモードネットワーク】という言葉をご存知でしょうか？こ  
れは、脳の活動についての言葉です。

ぼんやりと何もしていない時に、脳は一体どんな働きをしているのでし  
ょうか？最近、この脳の働きについての研究が進んでいます。

従来の脳科学では、何もしていない時は、意味のある活動は行われてい  
ないと考えられていました。しかし、山々を見ながらぼんやりとしている  
ことは実は心地の良いことで、これも脳の創造的なプロセスの1つだ、と  
いう考えが出てきています。

そもそも、人間が代謝などで使うエネルギーは1日約2000kcalで、  
そのうち脳が使うエネルギー量は400kcalとされています。この  
400kcalのうち、本を読んだり、料理をしたり、仕事をしたり意識的な  
活動に使われるエネルギー量はなんと5%程度しかないと言われていま  
す。さらに脳の使うエネルギーの20%は脳細胞の維持や修復に使われて  
います。そして残りの75%は、謎の脳の活動に使われているという…。  
実は、何もせずぼんやりとしている時に、脳は大量のエネルギーを使っ  
ているというのです。

今回はこの【デフォルトモードネットワ  
ーク】について、探っていきたいと思いま  
す。



# 認知症セミナー開催のお知らせ

前回の通信でもお知らせしました今年の認知症セミナーについて詳細が決まりました！別途チラシにてお知らせがありますが、今回は鎌ヶ谷市消防本部予防課の方を講師にお招きして、【冬のソナエ～火の用心といざという時のために学びましょう】をテーマに行います。

寒さと乾燥の季節、火事を予防するための注意点や、社会的な問題にもなっている救急車の適正利用について、鎌ヶ谷市の現状を含め、教えて頂きたいと思います。

日時：平成 30 年 2 月 10 日（土）

13：30～15：00 \*受付開始 13：00

場所：初富保健病院 ロイヤル館ホール

鎌ヶ谷市在住の方でしたら無料で参加できます。当日受付になりますので、是非皆さんご参加下さい！お待ちしております。



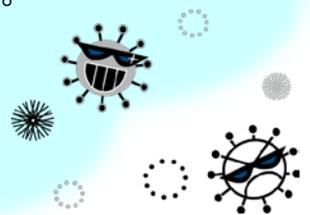
## インフルエンザにご注意下さい！

千葉県よりインフルエンザ注意報が発令されています！  
インフルエンザの予防に皆さん努めましょう。発熱や風邪症状が見られる時には無理をせず、不要な外出は控え、休息に努めましょう。

予防その①・・・手洗い・うがい

予防その②・・・室内の加湿と換気

予防その③・・・咳エチケット（マスクの使用）



平成 30 年 2 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。  
2 月 21 日(水)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！

