



# オレンジ通信

第28号 平成30年3月  
医療法人社団一心会 初富保健病院

## 4月からもオレンジカフェはつとみをよろしくお願ひします！

新年度もオレンジカフェはつとみは引き続き第1・3土曜日に開催します！日程については、別途チラシを作成していますので、そちらでも確認して下さい。

4月からの新生オレンジカフェはつとみは、今までのスタイルに加えて、より認知症や認知症の方と生活するご家族の力とになれるように環境を整えていきたいと思っています。



### 認知症の方に居心地の良い環境を整えます

- ゆったりと、静かな環境で過ごして頂けるよう、引き続き**メモリータイム**の実施を行います。
- 認知症の方にも楽しんで頂けるプログラムの充実を図ります。

### 認知症の方を対象にした運動プログラムの充実

- 午後のエクササイズは、認知症の人と認知症予防のための運動の場を提供します。
- 頭と身体を同時に使うような運動が中心になります。

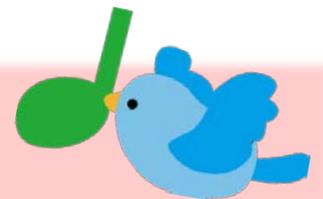
### 参加者の安全管理

- 参加される方が安全に過ごして頂けるよう、配慮をします。
- 皆さんの身体の状態をお聞きすることがございます。

また、皆さんに気持ちよくカフェでのひと時を過ごして頂けるよう、簡単なルールを作っていきたいと思っています。ちょっとしたことだけど、意識することで、お互い気持ちよく過ごせるようになるといいですね！

例えば…

- 使った文房具は元の場所に戻してね！（紛失の防止）
- プリント類の自席への持ち帰りは1回に3枚まで！  
(プリントを取りに来るのも運動ですよ！)
- お話しは適度な大きさに！（認知症の方は騒々しいのが苦手です）



などなど…

### デフォルトモードネットワーク③

デフォルトモードネットワークの他にも、脳には様々なネットワークがあるとされています。また、安静時にも複数のネットワークが活動していると言われています。年齢を重ねていくと、ネットワークのつながりに変化が生じてくるため、判断や反応に時間がかかるようになっていきます。

デフォルトモードネットワークのつながりを調べることで、認知症の早期発見ができる可能性もあるとのこと！健康な人と比較すると、アルツハイマー型認知症の場合は、デフォルトモードネットワークのつながりが弱いことがわかっているそうです。

記憶力の低下はあるが日常生活に支障のない、軽度認知障害の場合にもアルツハイマー型認知症の場合と同じデフォルトモードネットワークの特徴を示すことから、早期発見につながると考えられています。

皆さんも、たまにはのんびりポーっと外の景色を眺めたり、脳をリセットしてみませんか？



## 初富保健病院よりお知らせです！

平成30年4月2日より、

脳神経外科【頭痛・めまい外来】と【もの忘れ外来】が始まります！



- \* 診療時間 9:30～12:00
- \* 診療曜日 (月) (火) (水) (金)
- \* 診療医師 唐澤秀治 医師



受診に関するお問い合わせは・・・  
初富保健病院 047-442-0811（代表）まで！

平成30年4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。  
4月18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！

