



オレンジ通信

第31号 平成30年6月
医療法人社団一心会 初富保健病院

5月の薔薇のコンサート 開催！

5月19日(土)オレンジカフェはつとみ主催でコンサートが開催されました。午前は20分のサロンコンサートを3回、午後は当院スタッフによるコンサートを行いました！オレンジカフェはつとみとしては、初めてのイベントでした。

当日はたくさんの方々にご来場頂きました。5月のひと時、薔薇の香りに癒されながらの時間はいかがだったでしょうか？



午前～サロンコンサート



たくさんの薔薇に囲まれて音楽を楽しまれました♪



名付けて
薔薇体操？！



午後～コンサート

会場は満員御礼！！皆さんの熱気に包まれています。
薔薇にちなんだ音楽の演奏あり、歌あり、体操あり・・・盛りだくさんの午後の部。
演奏者はみんな当院のスタッフです！



座りっぱなしにご注意！ ②

オレンジカフェに参加の皆さんの、座りっぱなしが気になる！ということで、今回は**エコノミークラス症候群（深部静脈血栓症）**の原因について調べてみました！

<原因>

血栓ができる原因は「**長時間の足の運動不足**」と「**乾燥**」と考えられています。

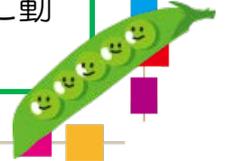
☆ **長時間の足の運動不足**：血液は、筋肉の収縮運動で足から心臓に戻ります。長時間、足を動かさないでいると、血液の流れが滞り血の塊ができやすくなります。

☆ **乾燥**：室内の乾燥が強いほど、知らないうちに身体から水分が失われています。このような状態が続いたまま、水分を補給しないでいると血液が濃くなり、血の塊ができやすくなります。



今日からできる予防法！

プリント類は1回に大量に持って行かず、小分けにして、こまめに動きましょう！



オレンジカフェはつとみからのお願いごと…

☆ ランチの予約方法が変わりました！

オレンジカフェ開催日に次回のランチ予約をする場合、カウンターにある受付票に各自でご記入下さい。受付票は、ランチ終了後の落ち着いた時間帯よりカウンターに準備させて頂きます。受付票はカウンターからは持ち出さず、その場でご記入下さい。尚、事前準備の関係上、お名前に間違えがないよう、ご本人様でのご記入を奨励しています。

電話での事前予約は従来通り前々日（木曜日）14:30まで受付けています。

また、最近はランチのご希望者が増えています。ランチ数には限りがありますので、場合によってはご希望にそえない場合がありますので、あらかじめご了承下さい。



平成30年7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。
7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！

