

健康のための

# ワンポイントアドバイス



## 「認知症を予防する暮らしの工夫」

### 認知症を予防しましょう

「最近もの忘れが増えたけど、認知症かしら？」と心配になることはありませんか。「朝ごはん、何食べたかな？」と、出来事が部分的に思い出せないのは誰にでもある**もの忘れ**です。一方、「朝ごはん、食べたかな？」というように、出来事すべてを忘れてしまうのが**認知症**です。

適度な運動・バランスの良い食事・十分な睡眠時間の確保等、認知症予防に良いとされるものは様々ありますが、今回は手軽にできる暮らしの工夫をご紹介します。



### ①まず、1日の予定を逆算して立ててみる

計画力を鍛えることは認知症予防に重要です。時間を意識して過ごすことで記憶力を鍛えます。

### ②掃除や片付けでひと工夫

掃除や片付けはタイマーをセットして、時間内に終わるように頑張りましょう。普段行わないところを掃除したり、利き手ではない手で拭き掃除をするのも良いと言われています。

### ③買い物に行ったらひと工夫

売場を効率よく回るための計画を立てましょう。さらに、予算を決めて暗算しながら買い物をすると、脳が活性化します。

### ④料理の時にひと工夫

いつもの料理にひと工夫加えたり、手の込んだ料理や新しい料理にチャレンジしてみましょう。しまい込んでいる食器に新しい盛り付けをしてみるのも良いですね。

また、2～3品の料理を同時進行で作り、後片付けもすべて同時に終わるように心がけてみましょう。同時に複数のことを行うのも効き目があります。

### ⑤1日の終わりに、その日を振り返って日記を書く

朝から順に出来事を思い出し、嬉しかった事・楽しかった事・あっと気付いた事・初めて挑戦した事など、感想と一緒に記録しましょう。記憶力を鍛え、脳をイキイキと活性化することが、認知症予防に役立ちます。

## それでも、認知症はだれでもなる可能性のある病気です

ご家族やご近所の方が「なにかおかしいな？」とサインに気付く、早い時期に適切な治療を受けることが大切です。認知症の人を見守り、そのご家族と助け合ってください。

<文：愛知医療学院短期大学講師 山下英美（作業療法士）>

しよっかいさん  
おすすめ!

# 健康レシピ



焼きさばのおろし煮

### 【材料 2人分】

- さば切り身※ …… 2切(120g)
- 酒 …… 大さじ1/2
- サラダ油 …… 適量
- 大根 …… 120g
- しょうが …… 10g
- ねぎ …… 20g
- だし汁 …… 160g
- 薄口しょう油 …… 大さじ1強
- みりん …… 小さじ2
- 砂糖 …… 小さじ1
- 酒 …… 小さじ2



### 【作り方】

- ①さばの切り身の背に十字の切れ目を入れ、酒をふりかけておく。
- ②大根としょうがはそれぞれ皮をむき、すりおろす。ねぎは細めの斜め切りにする。
- ③キッチンペーパーで①のさばの水気をとる。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、さばを焦げ目がつく程度両面焼く。
- ⑤鍋にAを入れて加熱し、②を加えてひと煮たちさせる。
- ⑥食べる直前に④を器に盛り、その上に⑤をのせる。

※塩さばで作る場合は、薄口しょうゆ・みりん・砂糖の量を1/2にしておろしだれを作ると美味しくできます。

献立名(1人分)	エネルギー	タンパク質	塩分
焼きさばのおろし煮	193kcal	13.6g	1.9g

(レシピ提供：市食生活改善推進協議会)

### 【管理栄養士コメント】 ～秋に美味しいさば～

秋から冬にかけて脂がのったさばは、刺身やメさば、焼く、煮る、揚げると様々な料理で食べられています。さばなど青魚にはDHA、EPAが多く含まれており、動脈硬化など血管系の病気を予防します。また、血合いの部分には鉄分が多く含まれており、貧血予防におすすめです。

今回の焼きさばのおろし煮は、大根おろしとしょうがの風味でさばの臭みを感じにくく、さっぱりいただけます。大根おろしとポン酢などの組み合わせも美味しいです。

※「よっこそ市役所へ」のコーナーは、今回が最終回です。



授乳室



オムツ替え台



お手洗い



エレベーター



非常口



衣類着脱用  
ステップ



オストメイト  
対応



身体障害用

「ピクトグラム」をご存じですか？絵文字等の視覚的な図で伝えたい内容を表現したもので、誰もが直感的に使い方や性質等を理解することができます。その起源とされるのが、昭和39年の東京オリンピックで、来日した外国の方とのコミュニケーションをとるために考案されたといわれています。今日では世界各地の様々なところで広く使われています。市役所内にも様々なピクトグラムが使われています。その主なものを紹介します。

よっこそ市役所へ！  
34 絵文字案内

