

健康のための

ワンポイントアドバイス



「認知症の予防とリハビリテーション」

認知症ってどんな病気？

認知症の人は、今や全国で400万人、予備軍を含めると800万人にもものぼると言われています。

「朝ごはん、何食べたかなー？」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ー？」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。

認知症の予防には・・・

中年期はもちろん、高齢になり認知機能が、少し低下しはじめた状態(認知症予備軍)になっても、適切な対処をすれば、認知症にならない、あるいは認知症になるのを遅らせることができるといわれています。

①生活習慣病を予防・改善しましょう

生活習慣を見直すとともに、認知症予防に効果がある食品(野菜や果物・青魚など)を積極的に食べましょう。

②体を動かしながら頭を使いましょう

2つのことを同時に行う、すなわち有酸素運動をしながら、少し難しいくらいの知的活動をすることが有効です。例えば、ウォーキングをしながら、しりとりや計算、川柳などを作ってみましょう。

③脳を活発に使いましょう

パズルやゲーム、簡単な計算を解いたり、文章を声に出して読むなど、脳を活発に働かせましょう。1日前(簡単なら2日前)のことを思い出して、日記をつけるのも良いでしょう。

④趣味に取組んだり、新しいことにチャレンジしましょう

自分の好きなことを続けて、楽しみながら脳を活性化しましょう。昔やりたかったけれど、できなかったことにチャレンジしてみるのも良いでしょう。

⑤いろいろな人と交流しましょう

人と会話すると、脳が活発に働きます。一緒にどこかへ出かける計画を立てるのもいいですね。ご家族や友人と会話を絶やさない毎日を過ごし、脳を活性化して認知症を予防しましょう。



地域で認知症の方を支援しましょう

それでも、認知症は、誰でもなる可能性のある病気です。早い時期に認知機能の低下に気付き、適切な治療を受けることが大切です。そのためには、ご家族やご近所の人が、「何かおかしいな？」とサインに気付くことが重要です。

認知症について理解を深め、温かく見守り助け合いながら、認知症になっても安心して暮らせる地域を作っていきましょう。

<文：愛知医療学院短期大学講師 山下 英美(作業療法士)>

しょっかいさんおすすめ!

健康レシピ



鶏むね肉のマリネサラダ

【材料 2人分】

- 鶏むね肉 …… 1/6枚
- 塩 …… 1g
- 薄力粉 …… 適宜
- A { しょう油 …… 大さじ1
- みりん …… 大さじ1/2
- 酢 …… 大さじ1/3
- ごま油 …… 小さじ2
- たまねぎ …… 1/3玉
- ピーマン …… 1個
- みょうが …… 1本
- ごま油 …… 小さじ1/2

【作り方】

- ①鶏むね肉は皮をとり、ひと口大のそぎ切りにし、塩をもみ込み、薄力粉をまぶす。たまねぎは薄切り、ピーマンは細切り、みょうがは小口切りにする。
- ②①のピーマンは、さっと湯通しする。
- ③Aの調味料を混ぜ合わせ、マリネ液を作る。
- ④フライパンにごま油を熱し、①の鶏肉の両面をこんがり焼き、③のマリネ液に漬ける。
- ⑤④に玉ねぎを加え、5～10分漬ける。
- ⑥ピーマンとみょうがを⑤に和えて、器に盛る。



献立名(1人分)	エネルギー	タンパク質	塩分
鶏むね肉のマリネサラダ	173kcal	15.8g	1.8g

(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】～マリネで、作りおきおかず～

マリネとは、魚介類、肉などを酢・油・酒・塩・香味野菜・香辛料などで作った汁に漬けること又はその料理をいいます。味や香りが良くなる、やわらかくなる、保存性が高まるなど効果があります。

仕事やイベント、大掃除と何かと忙しい師走。作りおきのおかずが一品あると、食事の準備も慌てず、家事もはかどります。マリネサラダに使用する野菜は、カラーピーマンや人参など、お好みに合わせてお楽しみください。



の貸館業務も行っていきます。コミュニティセンターは、年末年始を除いて開館しており、料金も無料となっておりますので、地域のコミュニティ活動にぜひご利用ください。

また、清洲コミュニティセンターの証明(登録は不可)の発行及び税金などの収納については、土曜日午前9時～正午も取扱っていますので、平日に市役所へお越しいただくことが難しい方は、ご利用ください。

税証明を除く戸籍・住民票・印鑑証明(登録は不可)の発行及び税金などの収納については、土曜日午前9時～正午も取扱っていますので、平日に市役所へお越しいただくことが難しい方は、ご利用ください。

清洲支所は、清洲庁舎の1階にあり、市民の皆様の窓口としての役割を担っています。

12 清洲支所

ようこそ市役所へ!

