

こんにちには 保健師です

奥村 芳子です



認知症は 早目の対応を

年とともに「物忘れ」が増えてきて、「もしかしたら認知症かも?」と不安になったことはありませんか?
認知症は誰もがなる可能性のある身近な病気で、日本でもいまや85歳以上の4人に1人が認知症になると言われています。

加齢による物忘れと 認知症の違い

加齢による物忘れは、「昨日の食事の献立が思い出せない」「外出先で会った人の名前を思い出せない」など、体験の一部を忘れるもので、きつかけがあれば、「ああ、そ

認知症の早期発見の 目安

公益社団法人「認知症の人と家族の会」は全国に1万人の会員を持ち各地で活動を行っています。会員の経験からまとめた認知症の早期発見の目安を公表しています。医学的な診断基準では

ありませんが、暮らしの中で
の目安として参考になります。
す。

●物忘れがひどい

・今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
・同じことを何度も言う、問う、する

・しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
・財布、通帳、衣類などを盗まれたと人を疑う

●判断・理解力が衰える

・料理、片付け、計算、運転などのミスが多くなった
・新しいことが覚えられない
・話のつじつまが合わない
・テレビ番組の内容が理解できなくなつた

●時間、場所がわからない

・約束の日時や場所を間違えるようになった
・慣れた道でも迷うことがある
・人柄が変わる

●些細なことで怒りっぽくなった

・周りへの気づかひがなくなり頑固になった
・自分の失敗を人のせいにする
・「このころ様子がおかしい」と周囲から言われた

●不安感が強い

・一人になると怖がりたり寂しがったりする
・外出時、持ち物を何度も確かめる
・「頭が変になった」と本人が訴える

●意欲がなくなる

・下着を替えず、身だしなみを構わなくなつた
・趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなつた
・ふさぎ込んで何をしても億劫がり嫌がる

家族に気になる症状 が現れたら

まずは、早めに医師に相談することが大切です。「年のせいだ」「本人のプライドが傷ついたらかわいそう」と受診をためらいがちですが、治療可能な認知症であれば早く発見して適切な治療を受けることで、症状を改善することができます。
また、アルツハイマー型認知症であれば、治療薬の服用などで症状の進行を遅らせることもできます。

治療可能な認知症も

脳梗塞や脳出血などが原因で起こる「血管性認知症」は、高血圧や糖尿病などをしっかりと治療することで予防したり進行を食い止めることが可能です。

また、甲状腺の働きの低下によって起こる認知症は、甲状腺ホルモンを補充などで改善します。

困ったときは、まず相談

自分や家族の物忘れで困つた、心配だというときは一人で抱え込まずに、かかりつけ医や周囲の人に相談しましょう。
また、占冠村地域包括支援センターは認知症や介護保険サービス等の相談窓口になっていますので、ご相談ください。

占冠村地域包括支援センター（占冠村役場保健福祉課）
電話 56 2022





☆お花見



デイサービスセンターでは、5月9、10、11日に、お花見をしに日高神社と金山ダムに行きました。今年はどこもきれいな桜が咲いており、1年ぶりの桜を見ながら、皆さん笑顔です(*^_^*)。桜を見た後はおやつ「しむかつぶ饅頭」とプリンを食べながらのんびりと過ごしました。ようやく春らしくなり、あちらこちらで水芭蕉やこぶしの花を見ることができ、道中もお花見を楽しむことができました。
生活相談員 近藤



社会福祉協議会からのお知らせ

【書：前占冠中央小学校校長 小嶋康博様】

「わ」占冠村社会福祉協議会が理念としている「なごみの和」「つながりの輪」をひらがなで表しています。



デイの めにゅう

『ぷるぷるわらび餅』



【材料】(2~3人分)

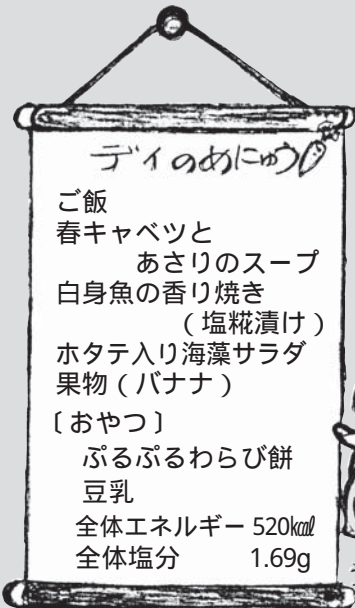
- 水 200cc
- ゼラチン 大さじ1
- ゼラチンをふやかす水 大さじ3
- はちみつ 大さじ1
- きなこ、砂糖 適量

【作り方】

ゼラチンは、大さじ3の水でふやかしておきます。水とはちみつを沸騰直前まで鍋で温め、火を止めを加えて、良くかき混ぜます。10cm×5cmぐらいの容器に入れ、あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やします。固まったらお好みの大きさに切り、きなこ砂糖を混ぜたものをからめればできあがり。

ワンポイント

はちみつを黒砂糖に代えたり、水を牛乳に代えたりしても美味しいですよ♡



- ご飯
春キャベツと
あさりのスープ
白身魚の香り焼き
(塩糀漬け)
ホタテ入り海藻サラダ
果物(バナナ)
〔おやつ〕
ぷるぷるわらび餅
豆乳
全体エネルギー 520kcal
全体塩分 1.69g

栄養士のつぶやき (@栄養士)

今までに食べたわらび餅の中で一番のお気に入り「三井アウトレット札幌北広島【北海道口コファームビレッジ】で売っている【黒糖わらび餅】です♥本物のわらび粉を使っているらしく、あの触感がたまりません!!口の中に入れればプルツとして柔らかく、とろけます。あ~思い出したらまた食べたくなってきました。(^ . ^)

平川 みゆき

