



発行；地域包括支援センター西新井本町

〒123-0845 足立区西新井本町2-23-1

TEL 03-3856-6511

## 介護予防教室を終えて・・・



### 正しい知識で、正しく予防 ～栄養編～

1月の20日・27日と2回シリーズで介護予防教室を行いました。

1回目には、管理栄養士の方をお招きし、低栄養予防の重要性や高齢者が低栄養状態になりやすい理由などをお話いただき、2回目には実際に簡単な調理実習や試食を参加者の皆様と行いました。

～今回の教室で調理したレシピの一部をご紹介します～

#### 【しめじとささみのめんつゆ和え】

材料；しめじ・鶏ささみ（各30g）  
めんつゆ（小さじ1）  
酒・もみのり（少々）

※動物性たんぱく質が簡単に摂れます。

- 1, 皿にささみを並べて、酒とめんつゆを振りかけ、いしづきをとってほぐしたしめじの上に置き、ラップをして電子レンジで1～2分加熱する。
- 2, ささみに火が通っていれば、手でほぐし（熱いので注意！！）もみのりと一緒に和える。

単に栄養状態を良くする事が、「食べること」の目的ではありません。それ以上に私たちが大切にしたいのは、「食べる楽しみ」です。  
“好物を食べる楽しみ” “家族や友人と食卓を囲む楽しみ” “・・・等、皆様の「食べる楽しみ」は何ですか？ 毎日の「食べる楽しみ」大切にしていきたいと思います。





# 認知症と物忘れ

“同じ事を何度も言ったり聞いたり…” “物の名前や最近の出来事が思い出せない…”  
“身だしなみに気をかけなくなった…”などの症状はありませんか？

急速な高齢化が進む中、「認知症」は今やすべての人が避けては通れない問題になっております。「認知症」は病気であり、老化による物忘れとは異なります。「おかしいな」と思ったら、早めに受診をし、早期発見に努めましょう。



また、足立区では、認知症になっても、安心してその地域で暮らせるよう、認知症高齢者を介護する家族の為に、「やすらぎ支援員派遣事業」を実施しております。  
詳しくは、私ども地域包括支援センターへお問い合わせください。(TEL: 3856-6511)

## 認知症による物忘れ

- ① 病気
- ② 進むことが多い
- ③ 物忘れ以外に時間や判断が不確か
- ④ 物を盗られたなどの精神症状が伴うことがある。
- ⑤ 自覚していないことがある。

## 老化による物忘れ

- ① 病気ではない。
- ② 半年～1年では変化なし
- ③ 記憶障害のみ
- ④ 他の精神症状を伴わない。
- ⑤ 自覚がある。



## ゆ～ゆ～湯・みんなの集い 行いました!!

先日、1月24日(水)湯処じんのびにて「ゆ～ゆ～湯・みんなの集い」を開催いたしました。遠方より歩いてこられた方など元気な方々が多く、健康にも関心が高い皆様でした。当日は、ご主人「じんのび雄氏」の歌謡ショーが都合により中止になり、「残念」と話される方もいらっしゃいました。次回、ゆ～ゆ～湯は3月に開催予定です。是非、お誘い合わせの上、ご参加下さい。

## 薬を正しく服用しよう



薬は指示通り服用することが大切です。今回は、服用時間についてご紹介します。

### 《薬の服用時間》

- 食前… 食事の30分くらい前をいいます。10分程度前後しても問題ありませんが、食事の直前の服用は、食後に服用したことと同じになってしまいます。
- 食間… 食事と食事の間。食事時の服用ではありませんので、注意して下さい。食後、2,3時間後を目安にしてください。
- 食後… 食事が終わった直後から、だいたい30分くらい後までをいいます。

薬によっては、副作用とその対策が記されていることもありますから、その注意を読んでおくことも大切です。

薬の服用時間について説明しましたが、薬は、医師や薬剤師の指示によって服用するようにしましょう。

### ～介護予防教室～



- ① 平成 19年 2月 24日 (土) 14時～  
「老化ってなあに? 体の変化を知ろう」
- ② 平成 19年 3月 3日 (土) 14時～  
「老化ってどんな感じ? 疑似体験してみよう」
- ③ 平成 19年 3月 17日 (土) 14時～  
「なぜ痛い? 老化による骨や関節の変化を知ろう」



※詳しくは、お問い合わせ下さい。