

高齢者いきいき通信



地域包括支援センターだより

令和3年10月発行

Q：地域包括支援センターってどんなところ？ 何をしてくれるの？

A：「どこに相談すればいいかわからない」というときは、まずご連絡ください。介護、健康、医療、虐待、財産管理、その他困っていることなど、相談の内容に適した情報提供や助言などを行います。市役所福祉相談課、高遠・長谷の総合支所や一部の支所に担当職員がいます。（連絡先は裏面をご覧ください。）

コロナ自粛と認知症

コロナ禍、「県をまたいだ移動は控えてください」と言われると遠方の子供たちとも会うことが難しくなり、「不要不急の外出は避けましょう」と言われると友人と会う機会も少なくなってしまうご時世、皆さんはどのようにお過ごしでしょうか。



コロナ禍では外出の自粛が求められるため、結果として体を動かしたり人と話したりする機会が減り、意欲も衰え、気づかないうちに認知症の発症や症状の進行をまねいてしまうと言われていています。

～先の見えない自粛生活～ 高齢者として気を付けたいポイント

○動かない時間を減らしましょう。日に当たることも大切です。

身体を動かすことで脳への血流が増え、脳細胞の活性化につながります。天気が良ければ窓辺や庭などで体を動かしましょう。日に当たることはうつ予防にもつながります。



○しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を

こんな時こそ、しっかりバランス良く食べましょう。



○お口を清潔に保ちましょう。できれば毎日おしゃべりを

健康な歯を保つことは認知症予防につながります。今は人と話す機会が減り、お口の力が衰えがちです。電話も活用し、意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もおすすめです。

○脳を活発に使い、脳に刺激を与えるといいです



本や新聞を読んだり、新しいことに挑戦するのもいい刺激になります。

こんなことが認知症の原因に！！

- ①生活習慣病
- ②運動不足
- ③難聴（聴力低下）
- ④喫煙
- ⑤過剰飲酒
- ⑥社会的孤立
- ⑦抑うつ
- ⑧知的好奇心の低さ

近年、認知症のリスク因子として左のような項目がまとめられました。

この中に当てはまる項目があれば、そのリスクを取り除くことが認知症予防の近道となります。

また、当てはまらない項目は今後も該当しないように対策を続けていくことが大切です。



眠れない、不安がある、物忘れがひどくなったなど、心配な方は下記の欄の相談窓口へご相談ください。

高齢期になっても楽しい食事を！！

鮭のごま甘酢照り焼き

材料（2人分）

生鮭	2切れ
酒	A 大さじ1
塩	 少々
生姜	 小さじ 1/2
コショウ	少々
片栗粉	大さじ2
油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
砂糖	大さじ1
炒り白胡麻	大さじ1
しめじ	} 50g
えのき	 1/2袋
ポン酢	 大さじ1

作り方

- ① 生鮭は1切れを3等分にし、Aの酒、塩、生姜で下味をつけ10分おく。
- ② ペーパータオルで①の鮭の水気をふき取りコショウを振り片栗粉をまんべんなくまぶす。
- ③ フライパンに油を敷き②を並べる。中火にかけ2～3分焼いたら裏返し、片面を2分ほど焼く。
- ④ 全体に火が通ったらペーパータオルで余分な油をふき取り、合わせたしょうゆ、酢、砂糖、炒り白胡麻を絡め出来上がり。
- ⑤ 付け合わせのえのき、しめじはさっと洗い皿にのせラップをし、電子レンジに2分かける。
- ⑥ ポン酢で和え、鮭の付け合わせとしてさらに盛り付ける。

☆秋鮭は良質なたんぱく質、ビタミンA・Dなどが豊富です。鮭に含まれる赤い色素のアスタキサンチンは抗酸化作用があり、体内の細胞を守り認知症予防にも適した食材です。

★エネルギー 262 kcal たんぱく質 22.5g
塩分 1.9g

伊那市地域包括支援センター
（福祉まちづくりセンター 福祉相談課内）
みすず支援センター（美篤きらめき館内）
西みのわ支援センター（西箕輪ぬくもり館内）
はるとみ支援センター（春近郷ふれ愛館内）
高遠町包括支援センター（高遠町市民福祉課内）
長谷包括支援センター（長谷市民福祉課内）

電話 78-4111
内線 2361・2362
電話 73-7829
電話 72-7692
電話 74-8505
電話 94-3688
電話 98-1144

