

# みんなで健康

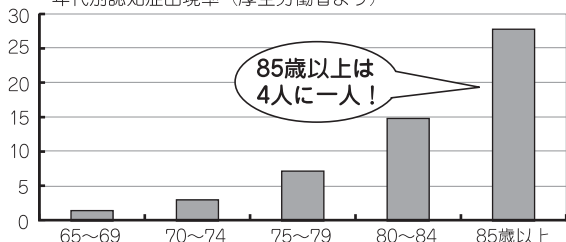
## 認知症について考えてみませんか??

### きちんと知ろう そしてみんなで支えよう

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気です。加齢に伴い出現率が高くなり、85歳以上では4人に1人にその症状があるといわれています。高齢化の進行で認知症高齢者の更なる増加が予想されます。

そのため私たち一人ひとりが自分にも可能性のある病気として認知症を正しく理解することが大切です。

\*年代別認知症出現率（厚生労働省より）



#### こんな人は要注意です！

- \*物の置忘れが以前に比べて頻繁になってきた
- \*食事など直前に自分がしたことを忘れてしまうことが多い
- \*同じ質問や、要領の得ない話を何度も繰り返すようになった

#### 『もの忘れ』と『認知症』は違います

ただのもの忘れは、例えば人の名前が思い出せない、朝食で何を食べたか思い出せない等、体験の一部が思い出せないものです。しかし認知症は一緒に暮らしている家族を忘れてたり、朝食を食べたこと自体を忘れる等、体験の全体が抜け落ちてしまうため、本人はもの忘れを自覚出来にくい傾向にあります。

#### 認知症予防のためのアドバイス

##### その1 生活習慣病を放置しない

脳血管障害の誘因となる「高血圧」「脂質異常」「糖尿病」は特に危険です。健診や病院受診は必ず行いましょう。

##### その2 適度な運動を心がけよう

##### その3 人とふれあいましょう

##### その4 バランスのよい食事を心がける

脳血管障害予防のために、野菜や果物、青背の魚を積極的に摂ったり、塩分を摂り過ぎないなど気をつけましょう。

#### 相談場所

《医療機関》 かかりつけ医・精神科・神経科・老年科

#### 《その他の機関》

\* 三重県認知症コールセンター 電話059-235-4165 月～金 午前9時30分～午後5時30分  
【祝休日・年末年始（12/29～1/3）は除く】

三重県が「認知症の人と家族の会」三重県支部に事業委託しています。  
\* 朝日町地域包括支援センター 電話377-5500 月～金 午前8時30分～午後5時

【祝休日・年末年始（12/29～1/3）は除く】  
（福）朝日町社会福祉協議会 朝日町保健福祉センター内（朝日町役場西側）

電話0800-100-2707（無料）月～土 午前10時～午後3時  
【祝休日・年末年始は除く】

（社会福祉法人）仁王会認知症介護研究・研修大府センター 所在：愛知県大府市

#### ご存知ですか？若年性認知症

65歳未満で発症した場合をいいます。働き盛りの世代でご本人だけでなく、ご家族の生活にも影響します。

#### 朝日町食生活改善推進協議会 クッキングプラザ



【主菜】  
焼きあじの姿寿司

簡単にしてあげる  
おもてなしメニューです

#### 材料(4人分)

あじ	3枚に卸したもの
	1切れ
	60gX4
塩	1g
ご飯	640g
	(合わせ酢)
酢	大さじ4
砂糖	小さじ2
塩	2g
しょうが	10g
根みつば(小口切り)	6g
白ごま	大さじ1
スライスチーズ	2枚
しょうがの甘酢漬け	30g

#### 作り方

- ①あじは、小骨を取る。水気を拭いて、塩を振り10分位おいて、焼いておく。
- ②しょうがはみじん切りにする。硬めに炊いたご飯に、しょうがを加えたAをふりかけ、全体をさるように混ぜBを散らし軽く混ぜる。
- ③ラップを広げ、中央に①のあじを皮目を下にして置き、半分に切ったスライスチーズを重ね、②の寿司飯の1/4量を棒状にまとめて乗せ、ラップで全体を包み、きつめに押さえて形を整える。少し置いてからラップごときりわけ、ラップをはずして器に盛り、しょうがの甘酢漬けを添える。