

今日からできる認知症予防

その3



保健師

認知症はとても身近な病気です。75歳以上で発症する人が急増し、85歳で約4割、95歳で約8割の人が認知症になると推定されています。

しかし、認知症はちよつとした心がけで予防したり、進行を遅らせることができると考えられています。

●趣味を充実させる

好きなことを楽しむと毎日が充実し、脳もイキイキしてきます。認知症の予防には、五感を刺激したり、向上心を持つことも効果的で、趣味や生きがいを持つことが大切です。

●コミュニケーションを楽しむ

会話など人とのコミュニケーションは、脳の元気に欠かせないものです。また高齢になっても異性との交流は、心身を若返らせます。閉じこもりを防ぎ、積極的に人と会う機会を持ちましょう。

●地域の活動などに参加する

地域の活動に参加して、さまざまな人たちとつながる機会を持ちましょう。住み慣れた地域でこれから暮らしていく上でも、きつと良い効果があるでしょう。

●「認知症かな？」と気になったら
認知症になりかけている状態を『軽度認知障害』といいます。この段階で気づき、適切な対策をとることで認知症の発症を抑えることが期待できます。

軽度認知障害を放置した人の半数以上が3年後には認知症になったそうです。一方で、積極的に予防対策に努めれば、脳の働きを正常な状態まで回復できる可能性があります。大事なことを忘れたり、約束の日時を間違えたり…。自分で「何かおかしいぞ?」といった気づきがありましたら、予防に積極的に取り組んだり、家族や地域包括支援センター、役場保健福祉課、医療機関などに相談してみましょう。

『食』でもてなす『陸上競技の聖地』実現プロジェクト 監修 KAGO 食スポーツ

食の町のアスリート・食レシピ menu.10

【材料/1人分】

豚ももスライス…70g	(タレ)
もやし……………20g	ポン酢……………15g
小松菜……………15g	ねりごま……………5g
赤ピーマン………5g	レモン汁……………1g
	くず粉……………0.5g
	いりごま……………0.5g

【栄養価/1食あたり】

熱量……………152kcal	食物繊維……………0.7g
たんぱく質…16.7g	ビタミンB1…0.44g
脂質……………7.4g	ビタミンC…16mg
炭水化物……………4.1g	

●豚はゆでることで余分な脂を落とすことができます。とろみのついたくずソースで食材にタレをからめてお召し上がりください。



豚しゃぶゴマポンくずダレかけ

- ①野菜は食べやすい大きさに切る
- ②ポン酢にねりごまをよく混ぜ、レモン汁、くず粉を溶かして軽く火にかけとろみをつける
- ③野菜はそれぞれ蒸して、皿に盛りつける
- ④豚肉をサッとお湯にくぐらせて加熱し、野菜の上に盛る
- ⑤タレにいりごまをちらす