

2か月に1回発行
第29号
R6年9月

認知症に関する情報紙

オレンジNガイド

～読んで・学んで・備えよう～



★過去に発行されたオレンジガイドは、伯耆町ホームページや、右側のQRコードからも見るすることができます。



MCI(軽度認知障害)について

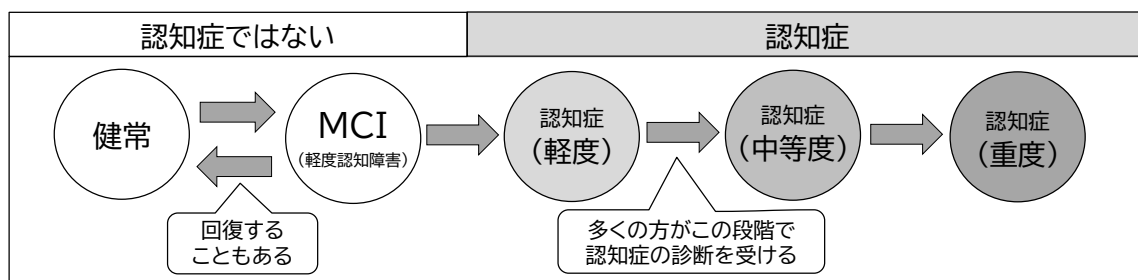


エムシーアイ

MCI(Mild Cognitive Impairment; 軽度認知障害)とは、認知機能が低下していても日常生活には支障がない状態のことで、健常と認知症の中間にあたる段階です。

健常—MCI—認知症の変化は連続しており、明瞭な境目はありません。MCIの症状は様々で個人差が大きいですが、「人の名前が出てこない」「定期受診の予約をしていたのにすっかり忘れていた」「やる気が出なくて家でゴロゴロしてしまう」などの症状が多いと言われています。

MCIの場合、中には認知機能の低下が続き認知症へ移行する人もいますが、対策をとることで認知症への移行を遅らせたり、健常へ戻ることができる場合もあります。



脳の健康の維持・向上につながるポイントを、裏面の『健康づくりのいろは』で毎号お伝えしますので、是非ご覧ください。

9月は世界アルツハイマー月間 です！

国際アルツハイマー病協会が、WHO(世界保健機関)と共同で毎年9月21日を『世界アルツハイマーデー』、9月を『世界アルツハイマー月間』と定め、世界中で認知症の正しい理解が進むように、啓発活動が行われています。

これに合わせ、伯耆町では多くの方に認知症への関心と理解を深めていただけるよう、啓発活動を行います。

詳細は、広報ほうき令和6年9月号 P.14の『オレンジ通信』をご覧ください。



認知症や高齢者に関する相談窓口
伯耆地域包括支援センター

場 所：伯耆町役場 健康対策課 生活相談室内
電 話：0859-68-4632
<https://www.houki-town.jp/new1/10/8/>

認知症予防 健康づくりのいろは

食事から認知症予防

(※認知症予防とは、認知症になるのを遅らせる、なっても進行を緩やかにすることです。)

生活習慣病は認知機能低下の原因となります。生活習慣病予防のためには、主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べることが大切です。麺類の時もタンパク質や野菜を加えてバランスよく食べましょう。

🍆 ラタトゥイユそうめん (調理時間: 20分) 🍅

【材料：2人分】

なす	1本 (70g)	豚薄切り肉	140g
ズッキーニ	1/2本 (70g)	塩・こしょう	少々
パプリカ(黄)	1/3個 (40g)	そうめん	2束
玉ねぎ	1/2個 (70g)	めんつゆ(濃縮2倍)	40ml
カットトマト缶	1/2缶(200g)	水	40ml
オリーブ油	大さじ1		
塩	小さじ1/4		



上にバジルや大葉を散らしても
美味しいですよ



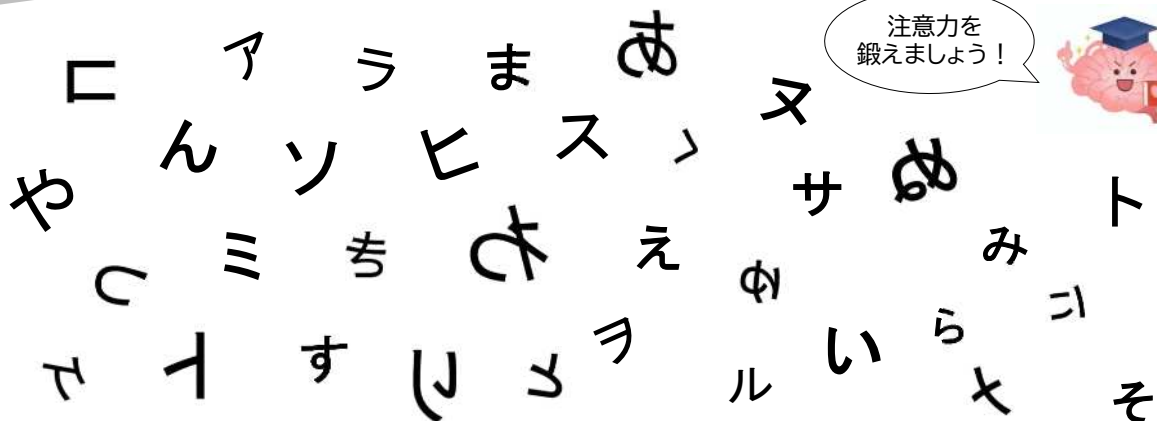
【作り方】

- ①野菜は全て1.5cmの角切りにし、ボウルに入れてカットトマト、オリーブ油、塩を加えて全体を混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジ(600w)で5分加熱する。加熱が終わったら全体を混ぜ、冷ましておく。
- ②豚肉は4cm長さに切り、塩・こしょうをしてフライパンでカリカリに焼く。
- ③そうめんを茹でて、氷水にさらし、冷めたら水気をきる。
- ④そうめんの上にラタトゥイユ、肉を盛り、同量の水で薄めた麺つゆをかける。

<1人分の栄養量 エネルギー496kcal/たんぱく質26.8g/脂質14.0g/食塩相当量2.5g>

ためして脳トレ!

(問題) 反転している文字はいくつあるでしょう。



注意力を
鍛えましょう!



ためして脳トレ! の答え

(×・ナ・ク・ニ・コ・カ・シ・フ・セ・タ・チ・フ・ク・ニ・コ) 四つ