

今日も1日お元気で!

—「素敵なかからだ」作りませんか—

ヘルシーオフィス フー
代表 徳田 泰子
<http://foo-df.com>
*Vol.236



認知症を予防しよう

～オレンジ色に込められた想い～

毎年9月は認知症月間です。認知症月間とは国民の間に広く知っていただくため様々な取組みが行われています。「認知症があってもなくても、ともに自分らしく」をテーマにした基調講演や認知症の方の声を聞く、理解を深めるためのシンポジウムなどが各地で開催されています。

認知症のシンボルカラーであるオレンジ色には、色の持つ温かさや親しみ、希望の象徴として認知症を支援する「認知症サポーター」の目印として配られるオレンジ色のブレスレットに採用されたことから、支援のシンボルカラーとして定着しています。

★ 認知症サポーターとは

認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、偏見を持たずに認知症の人や家族を温かく見守る応援者を育成するための講座で、修了者にオレンジ色のブレスレットが配布されます。

各自治体や地域包括支援センターなどで開催されることが多い講習会です。ご興味があればぜひ参加してみてください。

★ 認知症予防のための取組み —5つのポイント—

①適度な運動

- * ウォーキングを習慣に（早歩き、ゆっくり、早歩き、ゆっくりとペースを交互に）
 - * 下半身のスクワット（ゆっくりペースで）
- 筋力トレーニングは週に2～3回程度から、行いましょう。

②バランスのよい食事

- * 欠食をしない
- * 単品食べをしないように
（単品食べとは、お茶漬けのようにご飯だけ、素麺だけなど偏った食事内容にご注意を）
- * 野菜をしっかり食べましょう

③睡眠

夜更かしをせず、ゆったりとした気持ちで

④人との交流

人との会話はとても重要です。会話は、興味のあることや気になることなど楽しく話すことが重要です。

⑤日々の健康管理

①～③に注意をしながら、排便コントロール、血圧測定、体重測定などを測定し健康のバロメーターとして日々の変化に気をつけましょう。

認知症は誰にでも起こり得る身近な病気です。早めに変化に気づき、専門医に相談しましょう。病気には周囲の方々の理解と協力が重要です。認知症があっても、なくても、正しい知識を持つことで、不安を軽減して生活の質を保ち安心して過ごせるようにしたいものです。

栄養たっぷり 手づくり餃子スープ



材 料 2～3人分

餃子の皮 10枚分

強力粉 25 g
薄力粉 25 g
塩 小さじ 1
熱湯 30ml

スープ材料

ガラスープの素 小さじ 2
水 400ml
しょうゆ 小さじ 1
ごま油 少々
青ねぎ 適量

*キャベツ 80 g
塩 少々

*豚ひき肉 40 g
塩こしょう 少々
おろししょうが 適量
ごま油 適量
しょうゆ 小さじ 1
溶き卵 1/4個

作り方

- ① キャベツをみじん切りにし、塩をしてしばらく置く。しんなりしてきたら絞って水気をきる。
- ② ボウルに豚ひき肉、塩こしょう、おろししょうが、ごま油、しょうゆを加えて混ぜ、溶き卵、①のキャベツを加えてよく混ぜ、しばらく休ませる。
- ③ 餃子の皮
 - (1) ボウルに強力粉と薄力粉を混ぜ、塩を加える。熱湯を加えて捏ね、ひとまとまりにする。
 - (2) 生地をまな板の上で長さ15cmの棒状にする（太さを均一に）。ラップをして30分休ませる。
 - (3) まな板の上に強力粉で打ち粉をして棒状の生地を10等分に切る。乾燥しないようにラップで包む。
 - (4) 切った断面を上にして、手で押さえてめん棒で円形にのばす（直径9cm）。
- ④ 薄くのばした餃子の皮を、左手にのせ、水で皮のふちを軽く濡らし、②の具をのせて包む。
- ⑤ 鍋にスープ材料を合わせて温め、④の餃子を入れて中火で加熱する。
- ⑥ 器に盛り付け青ねぎを散らしていただく。