

## 地域包括支援センター

だより



郡上市地域包括支援センター

認知症とは、なんらかの原因によって脳が障害を起こし、認知機能（記憶力や判断力など）が低下して、日常生活や社会生活に支障をきたす状態のことをいい、誰もがなる可能性があります。しかし、近年の研究により、取り組み次第では発症を抑えたり、症状の進行を遅らせることが可能です。そこで重要なのが早期発見・治療です。

### こんな出来事やもの忘れはありませんか？

- 同じことを何回も尋ね、同じ話を無意識に繰り返す。
- 物を片付けた場所を忘れる。
- 物が見当たらないことを他人のせいにする。
- 同じ物を何度も買ってくる。
- お金の管理や計算ができなくなった。
- 料理の味付けが以前と変わった。

- 些細なことでイライラしたり、怒りっぽくなった。
- 急に家の中が散らかるようになった。
- 電化製品がうまく扱えない。
- 人付き合いや外出をしたがらない。理由を付けて休む。
- 理由もないのに気持ちがふさぐ。

### 認知症の相談窓口として、地域包括支援センターをご利用ください！

このような出来事やもの忘れは一例です。もの忘れの原因には、加齢に伴うものや認知症の初期症状、うつ病にも類似した症状があります。これらを見極めることは難しい場合があります。少しでも「おかしいな？」「いつもと違う」と感じたら早めにかかりつけ医や地域包括支援センターへご相談ください。

☎地域包括支援センター  
市役所本庁舎 ☎67・00008  
白鳥庁舎 ☎82・31155



### 介護予防サポーター養成講座受講生募集！

サポーター養成講座では、高齢者の生活機能や認知機能の低下を防ぐ効果がある「運動（体操）」を中心に学びます。運動（体操）の他にも、認知症や高齢期の栄養、お口の健康法など知って得する内容です。

講座を受けて、身近な場所で身近な仲間と、元気な心と身体づくりに挑戦してみませんか。応募お待ちしております！



### ▼講座の日程

9月5日～11月21日  
毎週水曜日 全12回

### ▼時間

午後1時30分～午後3時30分

### ▼会場

大和保健福祉センターやまつ

### ▼受講料

無料

### ▼申込期限

8月17日まで

### 郡上市食生活改善推進員協議会 和良支部(さくらんぼ学級)

## つくっておい! たべておい!

～あの味 この味 うすあじで～

健康  
つくいほ  
減塩から

暑くて夏バテしそうな時でも、スパイシーな香りは食欲をそそります。旬でたくさん採れる夏野菜がたっぷり使える1品です。

### ◎ナスとトマトのドライカレー（4人分）◎

### 《つくり方》

1人分：エネルギー 716kcal、塩分相当量 1.1g

ナス……………	3本	カレー粉……	大さじ1
合いびき肉……	200g	ウスターソース	大さじ1
ピーマン……	2個	ケチャップ…	大さじ2
トマト…………	2個	しょうゆ…	大さじ1/2
	(またはトマト缶1缶)	バター………	大さじ1
玉ねぎ…………	1個	塩、こしょう……	適宜
にんにく………	1片	白飯……………	4人分
しょうが………	1片		
オリーブオイル	大さじ2		
酒……………	大さじ2		

- ①ナスは1cm幅の扇型、ピーマンは1cm角、玉ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切り、トマトはざく切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルをひき、にんにく、しょうがを炒めて香りを出し、玉ねぎを加える。
- ③玉ねぎがしんなりしたら、ひき肉をほぐしながら炒める。
- ④ひき肉の色が変わったら、ナスを加え、しんなりしたらピーマンを加える。
- ⑤酒、カレー粉、ウスターソース、ケチャップ、バターを入れて炒める。
- ⑥トマトを加え、一煮立ちさせる。味を見て足りなければ塩こしょうを加える。

