

認知症Q&A

No. 64 回答はグループホーム
虹の家みちづか看護師
大澤千恵子さん

Q 主観的認知機能低下（SCD）かな？
と気づいたら、どうすればよいかな？

A 私もそうかな？と思われた方、お年はおいくつですか？

後期高齢者の方であれば年相応、誰でもなっていると考えても良いかもしれません。

40代50代の方、早く知ることができてよかったですね。

認知症は、20年位かけて少しずつ進行し診断がつくことが多いのです。病気を正しく理解しているほうが、上手に病気と向き合い、仲良く暮らしていけると思います。

2024年1月に共生社会の実現を推進する為の認知症基本法が施行されました。

人間の寿命が延びたことで、この診断がつく人が増えているのです、認知症になっても幸せに暮らせる社会をつくるのが大切です。どんな街であつたらよいかな、今から一人ひとりが考え提案して住みやすいまちをつくりたいものです。安全に暮らせるように開発することも大切ですが、昔から住民に親しまれたシンボルなどは街にたくさん残すことが大切かと思っています。（道に迷っても大丈夫）

そして、40歳からの生活改善が大切です。それは、

高血圧や糖尿病の治療をする、難聴を予防する、頭のケガの予防、禁煙、酒を飲みすぎない、運動を生活に取り入れる。添加物の多い食べ物を減らすなどです。

きげんいゆかどすか by 7ルス



みんなで楽しく歩きましょう
毎回30人くらいが参加しています！

「月1ウォーキング・まち歩き会」

「まち歩き会」日程（集合時間は10時です）
第53回12月3日(水) 東急多摩川線多摩川駅改札(集合)～田園調布駅(解散予定)
※1月は新春ハイキング。詳しくは2面をご覧ください。
第54回2月4日(水) 糎谷駅改札(集合)～穴守稲荷駅(解散予定)
※3月以降の詳細は次号で掲載します。

毎月1回、心と体の健康のため楽しく歩いてみませんか？
・歩くコースは大田区か品川区のどこかで
す…。どこを歩くかは当日までのお楽しみ。参加者が通りたい場所を現地で募集。
・開催日時は毎月第1水曜日 10時～12時
・集合／解散場所は本紙で随時お知らせします。
・参加費100円（行事保険料など）／健康シールカードを進呈
参加申し込みは生協本部まで 03-3762-0266
（受付は月曜～金曜9時～17時）



10月1日の様子



独り言 鏡政子

「もう歳なんだから」と何もかも放りだしたいと思う今日この頃。それでも好きな日本舞踊を辞めたらどうなるか？。ストレッチもしない。体操も面倒。ポ

かの声がする。「もう、こつちへきなさい」と亡夫が呼んでいる気もしたり。でも、しんぶん赤旗を電子版にかえて、文字も大きくして、読めるようにしたばかりなのに！と思ってしまう。歳をとると本当に大変！

たまご通信 その99

減塩おかず作りおき

星野弘子
(女子栄養大学
食生活指導士1級)

命の危険という言葉が飛びかかった夏でした。暑くてできなかった仕事を、これからしようと思つています。間もなく年末、用事の増える時期でもあります。忙しいからと外食やコンビニごはんが増えると、塩分の摂取量も増えます。減塩おかずの作りおきで、お財布も体も満足させましょう。

- スケジュールに合わせて週1回まとめて作りおきすることで、日々の食事がすぐに整って仕事の能率も上がります。そのまま食べてもいいけど、アレンジできる位のうす味が便利です。（冷蔵庫で4～5日保存可能）
- 【A】酢キャベツ キャベツ500gの芯を除き、上半分は太めのせん切り、下半分は細めのせん切りにしポリ袋に入れ、塩、砂糖各小さじ1、酢大さじ2、をよく混ぜ合わせて空気を抜いて袋の口を縛る。※ゴマあえや、サンドイッチの具に良い。
- 【B】ミニトマト甘酢漬け ミニトマト200gを半分は切りに、ポリ袋に入れて酢大さじ2、砂糖大さじ1、塩小さじ半分弱を混ぜて、空気を抜き袋の口を縛る。袋ごと保存容器に入れて冷蔵庫へ。
- 【C】鶏ささ身のレンジ蒸し 鶏ささ身300gを皿に並べ、酒大さじ1、砂糖小さじ1、塩小さじ半分弱をからめて、ふんわりラップで600w5分加熱。さめたら手でほぐし、汁ごと容器に入れて冷蔵。※BとCを合わせて、ゴマあえにしても美味。
- 【D】小松菜と油揚げのだし浸し 小松菜250gをほど良く刻み、油揚げ1枚のたんざく切りと共に、皿に広げふんわりラップ。電子レンジ600w4分加熱。保存容器に入れて、だし200ml、しょうゆ大さじ1、塩小さじ半分弱を加える。
- 【E】大豆もやしのカレーマリネ 大豆もやし200gを、ふんわりラップで電子レンジ600w3分加熱。さめたら水けを絞りポリ袋に入れ、酢小さじ1、カレー粉小さじ半分、塩少量を混ぜ空気を抜いて保存。
- 【F】さつま芋のきんぴら さつま芋250gを棒状に切り、水にサッとさらして油大さじ1で7～8分炒める。しょうゆ、みりん各大さじ1、砂糖大さじ半分を加えて、照りが出るまで炒め、白ごま大さじ1を加える。
- 【G】サケの南蛮漬け ①保存容器にだし200ml、しょうゆ、砂糖、酢各大さじ1を合わせておく。②玉ねぎ100gは横に薄切り、にんじん50gは薄い半月切り。③生サケ200gを一口大に切り、酒大さじ1、塩少量をからめ、小麦粉をまぶす。④油大さじ1を熱してサケを並べ片面3分、裏返して2分焼き、野菜を加えて炒める。①のつけ汁にひたす。
- 【H】ぜんざい ゆであずき缶230gに水150mlを加え、2個の器に半分ずつ入れる。切りもち1個を半分は切りに、あずき汁に埋め込む。端あけラップで、電子レンジ600w3分加熱。簡単に作れるものばかりです。忙しい時こそ作り置きでゆとりを！ 疲れたら、ティータイムにしましょう。
- 参考資料「栄養と料理」
2024・11月女子栄養大学出版部

