



認知症高齢者の「行方不明」に備えましょう

認知症の症状として記憶障害など基本的に出現する症状（中核症状）がありますが、その一つに「見当識障害」があります。

見当識は、時間や場所、人間関係など、自分が置かれた状況を把握する能力ですが、認知症の早期からこの障害が出現します。

人は、方向感覚が薄らぐと、周囲の景色をヒントにしますが、見当識障害により、道の明暗や、雪による景色の変化によりヒントを見失い、目的地や自宅に着けなくなり行方不明になります。

対策として、暗くなる前に帰宅する工夫や、送り迎えの付き添い、必要に応じて主治医の先生からお薬をもらうなど、様々な方法を考えつつ、行方不明になってしまった場合を想定しておくことも大切です。

行方不明の際に、いち早く発見する支援として、市と芦別警察署に情報を事前に登録する「高齢者SOSネットワーク」や、GPS端末（位置情報を把握する機器類）の初期購入費用の助成制度等があります。これらの制度の利用を含め、認知症高齢者の行方不明についてご心配な方は、お早めに芦別市地域包括支援センターにご相談ください。

●詳細／芦別市地域包括支援センター ☎22-1573

食育だより 69

「菌活で体を元気に！」

芦別市つばさ保育園

数年前、美容意識の高い女性の間で話題になった「菌活」、みなさんは覚えていますか。

「菌活」とは身体にとって良い菌を含む食材を普段の食事に積極的に取り入れて、身体の内側からキレイや健康をかなえる活動のことです。実は「菌活」は今、再び注目を集めています。菌活の代表的な食材には、きのこやヨーグルト、チーズ、酢や味噌などの菌を含む食材があります。

今回は「菌」という漢字を訓読みで「きのこ」と読むことのできる、「菌活」の代表的な食材のひとつ「きのこ」で、身体にどんな良い影響があるのかをいくつかご紹介いたします。

◆一つ目 食物繊維が豊富なことによる便秘の改善や体内の有害物質を絡め取り、体外に排出するデトックス効果の期待。

◆二つ目 カロリーがとて低く、満腹感を得られやすいことによるダイエット効果の期待。

◆三つ目 ビタミンが豊富なことによる美肌効果や、骨を強くするカルシウムの吸収を助ける効果の期待。

紹介した三つ以外にもストレスの軽減や高血圧・冷え性の予防、免疫力のアップなど…、健康をサポートする食品として非常に優れています。

今回はきのこの紹介でしたが、きのこが苦手な方はきのこ以外の食材も利用しながら「身体に良い菌」を普段の食事に積極的に取り入れてみましょう。

★家庭で食育を実践しよう★

(第3次芦別市食育推進計画より)

- あ 朝ごはんをしっかりと食べよう
- し しょっぱい味は控えめに
- べ ベジタブル(野菜)はたっぷり
- つ つかおう! 芦別産の美味しい食材
- し 食育の日☆毎月19日は「みんなでごはんを食べよう」

タラの野菜あんかけ



1人分のカロリー
【94Kcal】

提供：保健福祉施設すばる

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

タラには消化によい良質のたんぱく質が含まれ、ニンジンにはβカロテンが豊富ですので、喉や粘膜を丈夫にし、免疫力を高めてくれます。

あんかけにすることで、冷めにくく、食べやすくなります。

▶材料 2人分……………

- ・タラ80gを2切れ・白菜40g・ニンジン20g・冷凍グリーンピース6g・しょうゆ小さじ1と1/2・料理酒小さじ1・砂糖小さじ1・塩少々・和風だしの素少々・片栗粉小さじ1と1/2・水150cc

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

▶作り方……………

- ①タラに塩をふり、5分くらいおく。
- ②白菜は細切りにし、ニンジンは千切りにする。
- ③①を蒸して、中まで加熱する。
- ④鍋に分量の水と②を入れ、軟らかくなるまで煮る。
- ⑤④に砂糖と料理酒、しょうゆ、だしの素を加えて味付けし、グリーンピースと水溶き片栗粉を加え、よく混ぜる。
- ⑥③を皿に盛り、⑤をかける。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆