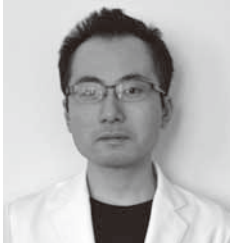




## \*\*\*\*\* 認知症について \*\*\*\*\*



●中野記念病院 精神科  
医師 渡邊 公彦

長生きできる社会になって喜ばしい半面、認知症にかかる方が増えて社会問題になっています。

認知症は「物忘れをする」病気と思われがちですが、生活の上で問題になるのはそれ以外の症状だと思えます。例えば、暴力を振るう、「物が盗られた」などの妄想、夜中ずっと起きている、家から出て行って迷子になった、などがあります。これらは適切な治療により症状を軽くして、介護の負担を減らせる場合があります。

また、認知症といえばアルツハイマー病を思い浮かべる方が多いと思えます

が、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症なども見逃せません。

専門の医療機関では、診断によって認知症の特徴を把握し、その人に合った対応やアドバイスをしています。その結果、余計な精神科の薬を使わずにすむこともあります。

認知症は今の医学では完治が難しい病気ですが、このように現状を良くできる可能性はあります。

「どうせ治らないから」と諦めるのではなく、お困りの方は病院や役所の相談窓口を利用してみてはいかがでしょうか。

## 【健康推進係からのお知らせ】

### ストレスとうまくつきあう方法 「まあ、のんびりいきましょう」



生活の中で、ストレスがかかるのは仕方ないことです。

「ストレス解消」と肩ひじを張って頑張らなくても、自分の好きなことに没頭したり、おいしいものを食べたりして、自分らしい生活を過ごしていれば、自然とストレスに悩まされなくなります。

何かと慌ただしい世の中ですが、のんびりいきましょう。

|           |   |
|-----------|---|
| コミュニケーション | ストレスの多くは「人間関係」に起因します。言い換えれば、人づきあいが上手になれば、ストレスに悩まされることも減ります。<br>こんな心がけで気持ちが楽になるかもしれません。<br>◆「ガマン」せずに「自己主張」<br>◆自分は自分、他人は他人<br>◆自分へのハードルを高くしない<br>◆「深読み」と「くよくよ」はしない |
| 食事        | 家族や友人などと一緒に食事をするとそれだけで気持ちが楽になります。せっかく食べるならビタミン、ミネラルなどバランス良く食べたいですね。   |
| 睡眠        | 眠ることは手軽なリラックス法です。心地よい眠りにつくには、朝きちんと起きる習慣をつけることが大切です。休日も普段と同じ時間に起き、太陽の光を浴びて、体内時計をリセットさせましょう。  |
| 趣味・運動     | 心から楽しめる趣味やスポーツをしていると、嫌なことも忘れていたりします。特に運動は、ストレスに対する抵抗力を高め、気分転換につながります。   |
| 入浴        | 入浴することで全身の血行がよくなり、心身の緊張がほぐれます。  |

## 🏠 今月の一品 🌸

### ピーマンのごま酢和え



1人分のカロリー 【146Kcal】

提供：芦別地区栄養士会

ピーマンはビタミンCを多く含む野菜です。

またビタミンCの吸収を助ける栄養素も含んでおり、効率的にとることができます。

風邪の予防やお肌のほりを保つ効果があります。

▶材料 4人分.....

・ピーマン140g・豚ロースうす切り80g・油揚げ40g・サラダ油小さじ1・ごま油小さじ1・いりごま小さじ1強・A（オイスターソース小さじ1、酢小さじ2、みりん大さじ1/2、砂糖大さじ1、しょうゆ小さじ2）

▶作り方.....

- ①ピーマンは半分切り種をとり千切りにする。豚ロースは細切りにする。油揚げはお湯をかけ油抜きし、細切りにする。
- ②ピーマンはゆでて冷ます。
- ③フライパンにサラダ油とごま油を入れて熱し、豚肉を炒め、色が変わったら油揚げを入れ炒めて冷ます。冷めたらピーマンと合わせる。
- ④いりごまをすり鉢ですり、Aの調味料を入れよく混ぜる。
- ⑤③と④をあえて出来上がり。



## 健康診査・相談・歯科

| 種類          | 期日（受付時間）                | 対象、その他                     |
|-------------|-------------------------|----------------------------|
| 1歳6か月児健康診査  | 3月19日(木)<br>13:00~13:10 | 平成25年7月23日~9月19日生まれの幼児     |
| 3歳児健康診査     | 3月26日(木)<br>13:00~13:10 | 平成24年1月~2月生まれ<br>の幼児       |
| 歯科相談        | 3月17日(火)<br>10:00~15:00 | 生後12か月の乳幼児                 |
| フッ素塗布(虫歯予防) | 3月17日(火)<br>9:30~15:30  | 1歳6か月~小学校入学前<br>の幼児        |
| 育児相談室       | 3月17日(火)<br>9:30~15:30  | 身体測定、子育て全般に<br>ついての相談(予約制) |

○場所 保健センター

●申し込み・詳細 健康推進係

## 子育て応援講演会

### 「前向き子育てテクニック講座」を開催

- 日時 3月25日(水)午後1時~2時30分
- 内容 子どものイヤイヤ・親のイライラを解消する子育てのテクニックについて
- 場所 子どもセンターつばさ2階児童デイサービスセンター(プレイルーム)
- 講師 澤田いずみさん(札幌医科大学保健医療学部准教授)
- 定員 40人
- 申込期限 3月20日(金)まで
- その他 託児が必要な方はご相談ください
- 申し込み・詳細 健康推進係

## ひきこもり家族交流会のご案内

- 日時 3月13日(金)午後1時30分~3時
- 場所 滝川保健所2階母子相談室
- 対象者 ひきこもっている子どもや兄弟姉妹がいて心配、同じ境遇の家族と話したいと思っている方など、ぜひご参加ください
- 費用 無料
- その他 初めての参加を希望される方は、事前にお申し込みください
- 申し込み・詳細 滝川保健所 ☎0125-24-6201

## こころの健康相談

心の病気の早期治療・再発防止、社会復帰などの相談を行います。

- 日時 3月12日(木)午後2時~4時30分
- 場所 滝川保健所
- 費用 無料
- その他 相談日前日の午後4時までに予約する
- 申し込み・詳細 滝川保健所 ☎0125-24-6201

## ★子育てサロンに遊びにきませんか

親子で一緒に体操や工作をして遊んだり、お母さん同士の楽しい情報交換の場です。



|     |                          |
|-----|--------------------------|
| 対象  | 子育て中の親子(0歳~就学前)          |
| 日時  | 3月10日(火)午前10時~11時30分     |
| 場所  | 道営住宅芦別ふれあいステーション1階(芦別駅前) |
| 持ち物 | 飲み物                      |
| 費用  | 無料                       |

- 申し込み・詳細 子育て支援センター係
- ☎24-2778

## 3月までの予防接種について

### ■高齢者用肺炎球菌予防接種対象者の助成期限

今年度、高齢者用肺炎球菌の助成対象となっている下記の方の助成期限は3月までです。接種を予定している方は、お早めにお受けください。

### ○助成対象者

| 年齢     | 助成対象者の生年月日                |
|--------|---------------------------|
| 65歳    | 昭和24年4月2日生~<br>昭和25年4月1日生 |
| 70歳    | 昭和19年4月2日生~<br>昭和20年4月1日生 |
| 75歳    | 昭和14年4月2日生~<br>昭和15年4月1日生 |
| 80歳    | 昭和9年4月2日生~<br>昭和10年4月1日生  |
| 85歳    | 昭和4年4月2日生~<br>昭和5年4月1日生   |
| 90歳    | 大正13年4月2日生~<br>大正14年4月1日生 |
| 95歳    | 大正8年4月2日生~<br>大正9年4月1日生   |
| 100歳   | 大正3年4月2日生~<br>大正4年4月1日生   |
| 101歳以上 | 大正3年4月1日以前に生まれた方          |

### ■水痘ワクチン予防接種の経過措置期間

3歳以上5歳未満の方への水痘ワクチン定期接種の経過措置は3月までです。対象となる方で接種を予定している方は、お早めにお受けください。4月以降は、1歳以上3歳未満の方のみ対象となります。

- 詳細 健康推進係