

～毎日を笑顔に～ **健幸コラム**

清川村の認知症施策の取り組み

毎年9月は、国際アルツハイマー病協会と世界保健機関（WHO）が共同で「世界アルツハイマー月間」と定めています。

そこで今月号では、村の認知症施策についてご紹介します。

オレンジカフェきよかわ

認知症の方とその家族、地域住民など誰もが気軽に集える場所として、年1回「オレンジカフェきよかわ」を開催し、保健師や社会福祉士などの専門職が介護についての相談に応じるほか、工作体験やゲームなど、皆さんと楽しいひとときを過ごしています。

介護者交流会「みかんの会」

介護者の身体的・精神的負担を軽減するため、年4回「みかんの会」を開催し、保健師や社会福祉士などの専門職が介護についての相談に応じるほか、ボッチャなどのスポーツやゲームの実施、宮ヶ瀬湖畔園地の散策など、さまざまな活動を通じて交流を行っています。

介護予防教室

65歳以上の方を対象に「認知症機能向上教室（脳活性化教室）」を月3回開催し、認知機能低下を予防するための体操や講話を行っています。

認知症について学び、支えよう！

村では社会福祉協議会と連携し、認知症に対する理解を促進するため、地域で活動する「認知症サポーター」を育成する講座と、「チームオレンジ」の構築を行っています。

～認知症サポーターとは～

認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域での認知症の方やその家族に対して、できる範囲で手助けをする「応援者」です。

～チームオレンジとは～

認知症の方や家族の困りごとなどの支援ニーズと、認知症サポーター（ステップアップ講座を受講した方）を中心とした「支援者」をつなぐ仕組みのことです。

このほか、9月から認知症高齢者等見守り支援ラベルシール交付事業を開始します。（詳細は12ページ）

また9月1日(日)から30日(月)まで、村図書館内に認知症に関する図書の特設コーナーを設置していますので、ぜひお越しください。

問 子育て健康福祉課高齢介護係・地域包括支援センター ☎(288)3861

ME-BYO改善だより③⑩

「マイME-BYOカルテ」とは？

あなたの健康情報やお薬情報について、スマートフォンなどを通じて管理できるアプリです。「未病指標」はTOP画面のロゴマークを押すと測定にすすむことができます。ぜひ健康管理、未病改善に役立ててください。

「マイME-BYOカルテ」で



県ホームページ

かんたん・あんしん・べんりに未病が見える化！

まいみびょうかるて

検索

診療所だより



煤ヶ谷診療所
平山医師

肥満について

清川村の皆さん、こんにちは。暑い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。今月は平山が担当します。

やまびこ健診を受診した方や、診療所を利用される方は、最近身長と体重を測る機会があったと思います。身長と体重の関係から肥満度を示す指標であるBMIが25を超えて、関連する健康障害があると「肥満症」という病名がつきます。(BMIは[体重(kg)]÷[身長(m)の2乗]で算出できます。)

肥満症の治療は、まずは食事療法と運動療法を実施しますが、糖尿病を合併していると体重

減少の効果がある注射薬などを使うことができません。他には胃の手術を行うこともあります。肥満である時期が長いと生活習慣病をはじめ、心筋梗塞、脳梗塞、膝や腰の痛み、睡眠時無呼吸症候群、各種がん、不妊症、逆流性食道炎、ぜんそく、皮膚疾患などのさまざまな病気につながる恐れがあります。

近年では、子どもでも肥満を指摘される子が増えていて問題となっています。親の生活習慣や食生活、運動時間、睡眠時間などが影響を与えられています。小児期の習慣は成人以降も続くので、病気を防ぐためにも早い時期から整えていくことが大切です。両親や周囲の方からの影響は大きいと思うので、改善に向けて、皆さんで協力して取り組めるといいですね。

【休診日のお知らせ】
9月14日(土)、28日(土)

☎ 県立煤ヶ谷診療所 ☎ (288)1352

清川村食生活改善推進団体

もみじ会

かんたん 健康レシピ

豚バラニンジンシリシリ

材料(2人分)

- ・ニンジン……………1本(150g)
- ・豚バラ(薄切り)……………75g
- ・卵……………1個
- ・マヨネーズ……………大さじ1/2
- ・塩・こしょう……………各少々
- ・**A** マヨネーズ……………大さじ1/2
- ・**A** 塩・こしょう……………各少々
- ・**B** 麵つゆ……………大さじ1/2
- ・**B** 塩……………少々
- ・**B** 塩/こしょう/サラダ油

栄養成分表示(1人分)	エネルギー	239kcal
	たんぱく質	10.0g
	脂質	20.0g
	炭水化物	7.4g
	食塩相当量	1.4g
	カルシウム	41mg



- ① ニンジンをよく洗い、皮付きのまま千切りにする。豚肉は食べやすい大きさに切り、塩小さじ1/4、こしょうを少々ふる。
- ② 卵はボウルに割りほぐし、**A**を加えて混ぜる。フライパンにサラダ油大さじ1/2を中火で熱し、卵液を流し入れ、大きく混ぜながら半熟状に炒めて取り出す。
- ③ ②のフライパンにサラダ油大さじ1/2を足して中火で熱し、豚肉を炒める。色が変わったらニンジンを加えて3～4分間炒め、しんなりしたら**B**を加えて混ぜる。
- ④ 味が全体になじんだら②を戻し入れ、サッと炒め合わせる。

清川村食生活改善推進団体もみじ会

食育アドバイザーとして、地域の健康づくりをサポートするボランティアです。

☎ 子育て健康福祉課健康福祉係 ☎ (288)3861