



# 地域包括支援センターです

■ 問合せ 地域包括支援センター(保健福祉課内)

☎ 47-8009

社会福祉協議会地域包括支援センター(今庄福祉センター2階)

☎ 45-1170

//

河野支所(河野保健福祉センター1階)

☎ 48-2260

## これって認知症？「もの忘れ検診」受けてみませんか？

認知症でない方と認知症の方の中間の段階にあたる症状に、MCI(軽度認知障害)があります。日常生活への影響は少ないですが、放置すると認知機能の低下が続き、認知症へ進行すると言われています。そのため、認知機能の低下にいち早く気づき、予防対策を行うことはとても大切です。町では「もの忘れ検診」にて、認知機能低下の有無をチェックしています。「歳だから仕方ない」とあきらめずに、もの忘れが気になる方は、地域包括支援センターまでご相談ください。

### もの忘れ検診の流れ

#### ① 地域包括支援センターに相談

\* お電話や窓口で簡単に受けられます

#### ② 問診票にてチェック

\* 普段の生活の状況等をお聞きします

\* 10分から15分程度かかります

#### ③ 結果説明

\* 認知機能低下の疑い「あり」

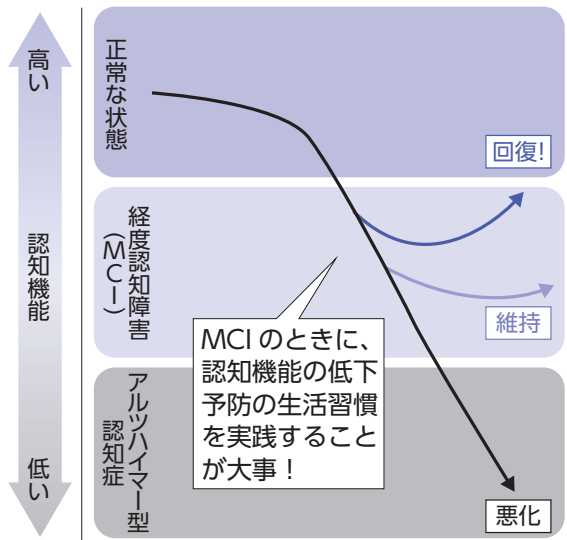
⇒ 「かかりつけ医相談票」を後日郵送します

\* 認知機能低下の疑い「なし」

⇒ 認知症予防について助言等させていただきます

きます

### 認知機能の低下のイメージ



(時間・年齢)

資料：公益財団法人健康体力づくり事業財団 HP

# 食改

## みつばちゃん 知恵袋



### 「小松菜とじゃこの炒め物」

《材料(2人分)》

- 小松菜……………100g
- 人参……………10g
- じゃこ……………8g
- ごま油……………小さじ1/3
- しょうゆ……………小さじ1/3
- みりん……………小さじ1/3
- ごま……………小さじ2/3

#### 《作り方》

- ① 小松菜は4cm位に切り、ゆでて冷やす。人参は千切りにする。
- ② 油を熱し、人参、じゃこ、小松菜の順に炒め、調味料で味付けし、ごまをふる。

小松菜や人参に含まれるβカロチンやポリフェノール、ビタミンAが、がん予防に効果的です。炒め物にすることで、効率よく、体内に吸収できます。



### ポイント

- 満足感を得るためには、野菜摂取は欠かせません。
- 歯ごたえのある野菜は加熱することで、かさが減り、たくさん食べても低カロリーで満足感が得られます。