

認知症初期集中支援チームについて

年齢を重ねると誰しも、ちょっとした物忘れを自覚することはあるかと思いますが「もしかして認知症かな？」と思う症状に気づいたり不安になったりした際に、どこに何を相談したら良いか迷うこともあるかもしれません。

市では物忘れや認知症の相談窓口として地域包括支援センター職員が相談に応じているほか、認知症初期集中支援チームによる支援を行っています。

○認知症初期集中支援チームとは？

中野記念病院のサポート医と医療・福祉の専門職で構成される認知症支援チームです。

認知症でお困りのかた、またはその疑いがあるかたやご家族のもとへチーム員が家庭訪問し、ご様子を確認したうえで介護サービス利用や病院受診調整など必要な支援を行います。

○チームの支援を受けるには？

まずは地域包括支援センターへご相談ください。認知症は早期に対応することで、症状の進行を遅らせることが期待できます。チームの支援に限らず認知症に関する悩みごとは、地域包括支援センターへご相談ください。

●詳細／地域包括支援センター ☎27-7705

【健康のひろば】

熱中症に気をつけよう！

北海道でも気温の高い日や湿度が高く蒸し暑い日が多くなり、熱中症による救急搬送が増えています。いつでもどこでもだれでも、条件によつてかかることがあります。気をつけることで防ぐことができます。

◆特に子どもと高齢者は注意！
熱中症患者のおよそ半数は65歳以上のかたです。高齢者は汗をかきにくかったり、暑さや水分不足に対する感覚が低下して、くることが影響します。

子どもは大人にくらべて体温を調節する機能が未熟で、体内の水分量も大人より多いため熱中症になりやすいとされています。また、身長が低いと地面からの照り返しをじかに受けやすく、大人よりも暑さを感じています。

◆熱中症の症状

体が熱い、めまいやたちくらみ、筋肉痛、体がだるい、吐き気や頭痛、ボーとする、汗のかきかたがおかしいなどがあります。

症状をうまく伝えられない子どもは、機嫌が悪い、なんとなく



く元気がない、泣き方や行動がいつもと違うなど気づきにくいケースもあります。

もう少し症状が進むと、ぐったりした様子が見られたり、呼びかけに対して反応が薄くなったりします。早い段階で処置が行えないとけいれんや意識がなくなるなど重症化につながる可能性があります。

◆熱中症予防のポイント

- ・のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給する
- ・普段から十分な睡眠や食事をとり、ウォーキングなど汗をかく習慣をつける
- ・帽子や日傘など日よけ対策や通気性の良い服装をする
- ・暑さや日差しにさらされるところで活動するときは、こまめに休憩をする
- ・室内でも油断せず扇風機やエアコンを上手に使う
- ・短い時間でも車内を子どもだけにしてはいけない

熱中症は予防や早期の処置が大切です。熱中症に注意をして元気な夏を過ごしましょう！

パインのアップサイドダウンケーキ



1人分のカロリー【144Kcal】

提供：健康推進係

パイナップルに含まれる不溶性食物繊維は、胃や腸で水分を含ませて腸を刺激し、便通をよくしてくれます。今回のレシピはフライパン1つで作りやすい分量となっています。

- ▶材料 6人分.....
- ・パイン(缶詰) 3枚・ホットケーキミックス100g・バター小さじ1・スキムミルク10g・砂糖10g・溶かしバター10g・牛乳90ml・卵1個・A(ヨーグルト100g、砂糖小さじ2)

- ▶作り方.....
- ①パイナップルは水気を切り、1枚はそのまま、2枚は半分に切る。

②ボウルに牛乳、卵を混ぜ、ホットケーキミックス、スキムミルクを加える。粉っぽさが残る程度にさっくり混ぜ、溶かしバターを加える。

③Aを合わせてヨーグルトソースをつくる。④フライパンにバターを薄く塗り、砂糖を散らし、中央に丸のままのパインをおく。その四方に①の半分に切ったパイナップルを切った面を外側に向けておく。⑤④に生地を流し入れフタをし、強火で1分、弱火にして5分程度じっくり蒸し焼きにする。表面が乾き、焼き面がきつね色になったら切り分けてソースを添える。

栄養士さんおすすめ
健康レシピ