

## 認知症の相談はお早めに

今回は、「認知症」と診断される一歩手前の段階の「軽度認知障害」と、認知症の初期段階の支援についてお話します。

「軽度認知障害」は、認知症の前段階と考えられており、記憶力の低下があっても、それ以外に認知機能の障害はみられず、日常生活への影響がないか、軽度である状態です。正常な方と比べ、軽度認知障害の方は認知症に移行する確率が高くなっていますが、正常なレベルに回復する方もいます。つまり、早めの気づきと支援が大切です。

市では、認知症の心配をされる方とご家族を支援するために「認知症初期集中支援チーム」が活動しています。このチームは、地域包括支援センターと精神科専門医療機関である中野記念病院のサポート医や専門職でチームを組み、訪問支援等により、受診のお誘いや、サービス利用等の支援をしています。

ご本人やご家族のプライバシーには充分配慮しますので、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や、社会福祉協議会の認知症地域支援推進員に、まずはお相談ください。

●詳細／芦別市地域包括支援センター ☎22-1573

### 【健康のひろば】

### 持病のチェックもコロナ対策のひとつです

新型コロナウイルス感染症の流行で、普段よりもいつも健康に留意されている方も多いと思います。

新型コロナウイルス感染症は軽症で済む方も多いのですが、重症化する場合は、普段の風邪症状が出て5〜7日程度で急速に症状が悪化し肺炎に至るようです。

この感染症は、感染した方全員が重症化するのではなく、高齢者や糖尿病などの基礎疾患がある方が重症化することがわかっていきます。おそらく、持病をお持ちの方は不安を抱えながらも、いつも以上に気を配った生活をされていると思います。

一方で油断できないのは「持病があるかどうかかわからない」方です。

新型コロナウイルス感染症が重症化しやすい基礎疾患にはいわゆる糖尿病など「生活習慣病」が含まれています。これらは病状が進み症状が出て受診して治療を開始する方もいますが、症状が出なくても知らず知らずのうちにじわ



じわ体を傷めるものです。数値が悪いままでいる状態は、新型コロナウイルス感染症に対して無防備でいるとも言えます。

自分の体の内部の状態がどうなっているのか、それは自覚だけではわかりません。いざというときのため、日頃から自分自身の健康状態を客観的に知っていることはとても重要です。まだ健康チェックをしたことがない方は、ぜひ一度、健康診断を受けてみましょう。

手洗いやマスク着用と合わせて、まず自分の健康チェックをすることが新型コロナウイルス感染症の重症化予防の第一歩となるのです。

●詳細／健康推進係

## 豚肉と春雨の煮物



1人分のカロリー  
【120Kcal】

提供：芦別慈恵園

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

春雨は暑い夏にもつるっと食べやすく、国産を使用することで、やわらかく仕上がります。

豚肉のビタミンB群、シイタケのβグルカンには疲労回復効果があり、免疫力アップが期待できます。

▶材料 2人分……………

・豚肉60g・春雨(国産)20g・シイタケ1個・サヤインゲン30g・玉ネギ60g・なると15g・サラダ油適量・しょうゆ大さじ2・酒大さじ1・砂糖大さじ3・だし汁300ml

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

▶作り方……………

①豚肉は一口大に切る。②春雨はお湯でふやかす、5cm程度の長さに切る。③シイタケとなるとは、千切りにする。④サヤインゲンは3cmの長さに切る。⑤玉ネギは1cm幅のくし切りにする。⑥鍋にサラダ油を敷き温め、豚肉、玉ネギの順に炒める。⑦玉ネギの色が透明になったら、だし汁、砂糖、酒、しょうゆで味付けする。⑧煮立ったら、シイタケ、サヤインゲン、なるとを入れる。⑨火が通ったら、春雨を入れて煮込む。⑩春雨が汁を吸ったら、完成。

栄養士さんおすすめ  
健康レシピ