

認知症の受診についてのお話し

もの忘れ等に気づき、認知症を心配して精神科受診を希望する際は、まずはかかりつけの先生に相談しましょう。必要に応じて紹介状（診療情報提供書）を書いていただくと、精神科の先生に、服薬等の治療の経過がスムーズに伝わります。また診察には、ご家族等ご本人の普段の様子を知っているかたに付き添っていただき、詳しく症状を伝えることも大切です。

初めて精神科の受診を検討する際には、色々考えたり悩むことがあるかも知れません。市では、認知症のご本人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専門職による訪問支援等により、受診のお誘いや、サービス利用等の支援をしています。チームによる支援に限らず、認知症に関する受診や悩みごとは、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、まずはご相談ください。

●詳細／芦別市地域包括支援センター ☎27-7705

【健康ひとメモ】

ほめ上手でハッピー子育て 4つのテクニックであなたもほめ上手

子育て中の皆さん、毎日の子育てお疲れ様です。子育ては、いつの時代でも大変なこと。今回はほめ上手になるテクニックをお伝えします。

★ほめるってどういうこと？

ほめるとは、「それはよいことだよ」というポジティブサイン。もともと備わっている「子どもの育つ力」を励まし、よい方向へ導くための表現法。

★何をほめたらいいの？

よい結果や大きな変化だけでなく、大人の目から見てできて当たり前と思うようなこともほめる対象。子どもにとつては、できて嬉しいことを、大好きな家族に「できたね」と認められることは、ポジティブな

経験となり、次の行動への意欲につながります。

★どうやってほめたらいいの？

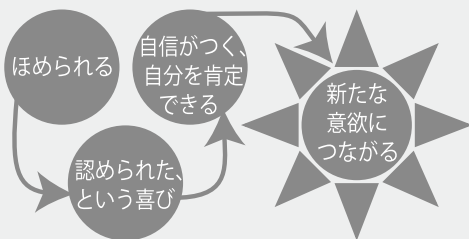
「いいな」「がんばったな」「またしてほしい」と思った行動はすかさず言葉や態度で表現してほめてみましょう。心で思うだけでなく「○○できたね」と行動を承認し、さらに「嬉しい」「ありがとう」など、あなたの気持ちを伝えることを忘れずに。

表の4つのテクニックで、今日からあなたもほめ上手間違いなし！子どもは、毎日成長しています。

まずは新鮮な気持ちでよく観察してみましよう。子どもが、あなたにたくさんのサインを送っていることに気がつくでしょう。

慌ただしい子育て時代は、あつという間。今を大切に、自分を、我が子をほめながら子育てを楽しんでください。

★「ほめる」でよいイメージが連鎖していきます！★



★4つのテクニックでほめ上手！★

今できていることを見つけてほめる

日頃から子どもがしていることに目を向けてみよう。以前より少しでもできていることや、自分で考えて行動していることがたくさんあります。

いいな、と思ったその時にほめる

「いいな」と思ったらほめ時。結果だけでなく、がんばりのプロセスもほめてみよう。頭をなでたり、抱きしめたりするのも効果的。

他の子と比べず、過去からの成長をほめる

「あの子よりできている」という表現より、過去の自分から伸びたところをほめられ、成長を認められてもらった方が今後の励みにもなります。

ほめっぱなしにせず、次の行動を見届ける

子どもはきっと「またほめられたい」と思っています。昨日できていたことでも、今日またできていたら繰り返し何度もほめていいのです。

ホウレン草と長芋の梅ソースかけ



1人分のカロリー
【32Kcal】

提供：市立芦別病院

ホウレン草には、血液の成分である鉄分に加えて、体内の水分調整をするカリウムが豊富に含まれています。

長芋のネバネバはペクチン性マンナンという食物繊維によるもの。腸内環境を整えて便通を改善する効果があります。

▶材料 2人分………
・ホウレン草80g・長芋40g・梅ペースト小さじ2・みりん小さじ1・減塩しょうゆ小さじ1

▶作り方………
①長芋は千切りにする。②ホウレン

草をゆで食べやすい長さに切る。
③梅ペースト、みりん、減塩しょうゆを混ぜ合わせる。④①と②を盛り合わせ③を上からかける。

※お詫びと訂正
2017年12月今月の一品に同メニューを掲載しましたが、下記の誤りがありました。謹んでお詫びを申し上げます。＜誤＞長芋のネバネバはムチンという成分によるもの。＜正＞長芋のネバネバはペクチン性マンナンという食物繊維によるもの。

栄養士さんおすすめ
健康レシピ