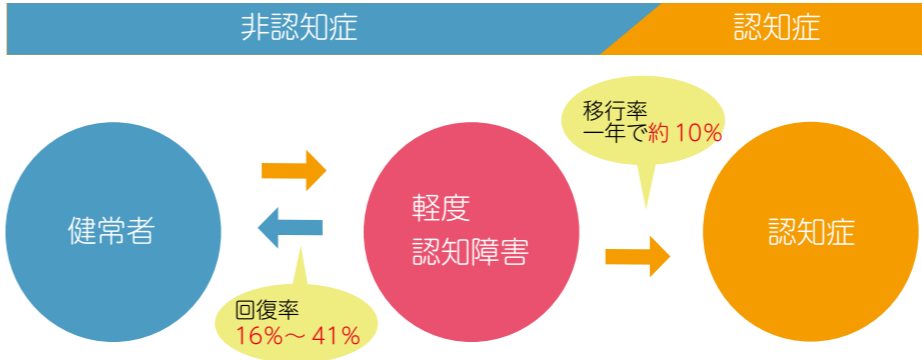




今月は岡本こずえ保健師



# 軽度認知障害(MCI)を知っていますか



**認知症との違い**  
 軽度認知障害と認知症との大きな違いは、自立した生活を送れるかということです。認知症と比較して、軽度認知障害の方の多くはもの忘れの自覚があるため、約束事はカレンダーやメモに記録して、自ら対策をすることができま

**認知症への移行率**  
 軽度認知障害は、5年以内に50%近くが認知症に移行するといわれています。一方で認知機能が正常に戻る方の割合は、16~41%です。このように、軽度認知障害の方すべてが認知症へ移行するとは限りません。

と、生活の基本となる動作が次第にできなくなっていくますが、軽度認知障害のほとんどの方は、無理なく行うことができます。ただし、軽度認知障害でも複雑な作業などはできなくなることがあります。

早期から認知症予防の対策を行っていくことで、健康な状態への回復や認知症への移行を遅らせることが期待できます。

**Cooking** 楽しく、おいしい 簡単料理♪ その199

高野 博子 栄養士

今月のお料理  
 低カロリー・塩分控えめ♪  
**しらたきと野菜のゆずこしょう炒め**

**今**回は、カロリー控えめのしらたきと野菜のゆずこしょう炒めのご紹介です。シンプルな味付けですが、ゆずこしょうの香りがアクセントになっています。いろいろな献立と相性がよく、味がけがかぶりにくいので、お弁当のおかずにもおすすめです。



- 【作り方】**
- ① しらたきは食べやすい長さに切り、沸騰したお湯でゆで、ザルにあげて水気を切る。
  - ② ピーマン、にんじんは千切りにする。
  - ③ フライパンに油を熱し、中~強火で①を炒め、②を加えてサッと炒める。しんなりしてきたら、混ぜ合わせたAを加えて手早く炒める。
  - ④ 器に③を盛り付け、上からごまをふる。

# Cooking

- 【材料 (2人分)】**
- ピーマン … 小1個
  - にんじん … 1/4本
  - しらたき … 1/4袋
  - 油 … 小さじ1

- A**
- めんつゆ (3倍濃縮) … 大さじ1 弱
  - 酒 … 小さじ1
  - ゆずこしょう … 小さじ1/4 ~
  - 白すりごま … 小さじ1

Calendar Health May Calendar  
**5月の健康カレンダー**

**5月の休日救急当直医**

日	病院名	診療科目
3日	大石医院 ☎0597(85)2043	内科
	くろしお耳鼻咽喉科 ☎(22)3387	耳鼻咽喉科
4日	熊野路クリニック ☎(21)2110	内科
	谷口クリニック ☎05979(2)4333	内・外科
5日	みやきりハビリクリニック ☎0597(80)0022	整形外科
	新谷クリニック ☎(23)2226	外科
6日	まつうらクリニック ☎05979(3)0150	内科
12日	みね内科クリニック ☎(22)5551	内科
	井本医院 ☎0597(86)0016	内科
19日	尾呂志診療所 ☎05979(4)1014	内・外科
	新谷クリニック ☎(23)2226	外科
26日	相野谷診療所 ☎(34)0011	内科
	真砂小児科 ☎(29)7313	小児科

※変更する場合がありますので、事前に電話連絡のうえ受診してください。  
 ※診療科目が異なる場合は、三重県救急医療情報センターコールセンター ☎059-229-1199)にご相談ください。  
 ※相野谷診療所の休診日は5月2日(休)、17日(金)です。

**子どもとお母さん (会場: 鶴殿福祉センター)**

日	内容	開催時間
9日	3歳児歯科健診	午後1時~
13日	4か月児健診 10か月児健診	午前9時~

※要予約: 詳しくは、役場みらい健康課 ☎33-0355) まで。

**子どもとお母さん (会場: 子育て支援センター)**

日	内容	開催時間
10日 24日	育児相談	午前10時~11時

※詳しくは、役場みらい健康課 ☎33-0355) まで。

**介護予防事業 (対象: 65歳以上の方)**

日	会場	開催時間
<b>◆チェアエクササイズ</b>		
1・8・22日	まなびの郷	午前9時15分~10時15分
10・17・24日	大里多目的集会施設	午前9時15分~10時15分
<b>◆まちかどエクササイズ</b>		
1・8・22日	まなびの郷	午前10時30分~11時30分
10・17・24日	神内福祉センター	午前9時15分~10時15分 午前10時30分~11時30分
<b>◆スポーツボイス(しっかりコース)</b>		
7・21日	まなびの郷	午前9時30分~10時30分 午前10時45分~11時45分
<b>◆スポーツボイス(ゆったりコース)</b>		
14・28日	まなびの郷	午前9時30分~10時30分
<b>◆プールを利用した介護予防事業水中ウォーキング</b>		
①1・15日	ピーアップ新宮	午前11時~午後3時
②8・22日		

※送迎バスについては、①は鶴殿方面のルート、②は井田・相野谷方面のルートを走行します。

**介護予防事業 (対象: 65歳以上の方)**

日	会場	開催時間
<b>◆小さなボールをつかった健康運動教室</b>		
2日	鶴殿地域交流センター	午前9時30分~10時30分 午前10時30分~11時30分
9日	中村多目的集会施設	午前10時~11時
15日	下地生活改善センター	午前10時~11時
16日	平尾井生産活動センター	午前10時~11時
22日	鮎田構造改善センター	午後1時30分~2時30分
23日	井田公民館	午前10時~11時
<b>◆スマイルヨガ</b>		
1・8・15・22・29日	神内福祉センター	午前10時~11時
2・9・16・23・30日	まなびの郷	午前10時~11時
10・17・24・31日	鶴殿福祉センター	午前10時~11時

※介護予防事業は全て予約が必要です。詳しくは、役場みらい健康課 ☎33-0355) まで。