



Health

今月のテーマ

よつぐそ、カフェいっぽく亭



歯を大切に
しようね♪



最近、もの忘れが多く
なったなあ…」認知
症の家族を介護しているけ
ど、みんなはどうしている
のかな…」などと思つこと
はありませんか。

町では、認知症の方やそ
ご家族、認知症に関心のある
方、専門職などが集まり、気
軽に話し合える場として、毎
月1回「カフェいっぽく亭」
を開催しています。

ゆったりとコーヒーなど
を飲みながら、日ごろの思
いを話し合い、認知症に関



する情報交換なども交え、
くつろいだ時間を過ごすこ
とで気持ちがりフレッシュ
していく場です。

会場では、認知症について
の知識や対応の仕方について
の講座を受講したサポーター
が飲み物などを準備し、笑顔
いっぱいに出迎えます。

日によっては、体や頭を
使った簡単で楽しい体操や
レクリエーションタイム、
音楽の生演奏タイムを取り
入れるなどの工夫も盛りだ
くさんです。

また、カフェでの会話の中
から介護経験者のアドバイス
を聞けるように配慮したり、
ケアマネジャーなどの介護相
談につなぐなど来店された方
に応じた個別の対応をサポ
ーターが行ってくれます。
みなさんの来店を、心より
お待ちしております。

【開催日】

毎月第3水曜日

午後1時30分～3時

※時間内は出入り自由です。

【会場】

10月・12月・2月

▽鶴殿地域交流センター

11月・1月

▽大里多目的集会施設

【参加対象者】

・認知症の方、もの忘れが
気になる方

・認知症の方のご家族

・認知症に関心のある方

【参加費】

100円（コーヒー代など）

【申し込み】

事前に地域包括支援セン
ターまで電話でお申し込みく
ださい。なお、送迎が必要
な方は、ご相談ください。

▼詳しくは、地域包括支援セ
ンター（☎33-0175）ま
でお問い合わせください。

Cooking

楽しく、おいしい
簡単料理♪ その121



管理栄養士
島博子

今月のお料理

りんごたっぷり♪

りんごとさつまいものきんとん

徐

々に秋らしくなつてき
ましたね。そこで、今
回は秋が旬のりんごとさつ
まいもをたっぷり使ったきん
とんをご紹介します。

さつまいもには抗酸化作
用のあるビタミンCが多く、
りんごには余分な塩分を外
に排泄する働きのあるカリ
ウムが多く含まれます。ま
たコレステロールを外に排
泄する働きのある食物繊維
も両方に多く含まれるため、
動脈硬化の予防にぴった
りな1品です。

【作り方】

- ① さつまいもは皮をむき、乱切りにした後、水にさらしておく。
- ② りんごは皮と種を除き、2cm大の薄切りにする。
- ③ さつまいもを大きめの耐熱皿に入れて、電子レンジ500W
で約5分強加熱するか、または蒸し器で蒸す。やわらかく
なったら、熱いうちにつぶす。
- ④ りんごを耐熱皿に入れて水と砂糖を上からふりかけ、ラッ
プをし、電子レンジ500Wで約5分加熱する。
- ⑤ ③と④、レモンのしぼり汁を混ぜ合わせる。りんごの食
感を残したい場合はつぶれないようにさっくり混ぜる。

【材料（3人分）】

- りんご … 1個
- さつまいも … 中1本
- 砂糖 … 大さじ1
- 水 … 大さじ1
- レモンのしぼり汁 … 小さじ1強

エネルギー（1人あたり）：約136kcal
塩分：約0.0g

Cooking

Calendar

Health October Calendar

10月の健康カレンダー

介護予防事業（対象：65歳以上の方）

日	会場と開催時間
◆ 小さなボールをつかった健康運動教室	
5日	鶴殿地域交流センター（午前10時～11時）
12日	上地多目的集会施設（午前10時～11時）
18日	成川生活改善センター（午前10時～11時）
19日	平尾井生産活動センター（午前10時～11時）
26日	井田公民館（午前10時～11時）

◆ 健康長寿ヨガ

6・13・20日	鶴殿福祉センター	（午前10時45分～11時45分）
27日	保健センター	（午前10時45分～11時45分）

◆ 筋力運動（腹筋と下肢筋力をつけるための運動）

6・13・20・27日	保健センター	（午後0時30分～2時30分）
23日	大里多目的集会施設	（午前9時30分～11時）

※ 要予約：詳しくは、地域包括支援センター（☎33-0175）まで。

子どもとお母さん（会場 紀宝町保健センター）

日	内容と開催時間
24日	すくすく育児相談（午前9時30分～11時30分）

※要予約：詳しくは、保健センター（☎32-3700）まで。

10月の休日救急当直医

日	病 院 名	内科・外科
1日	山口クリニック	☎(31)8052 外 科
8日	笹屋内科外科	☎(21)2917 外 科
9日	ましょうクリニック	☎(29)7800 内 科
15日	すずきこどもクリニック	☎(28)0111 小児科
22日	みね内科クリニック	☎(22)5551 内 科
29日	新谷クリニック	☎(23)2226 外 科
日・祝	紀南医師会 応急診療所	☎0597(88)1001 内 科

※ 変更する場合がありますので、確認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。

Dentistry

竹田歯科衛生士の歯の健康ひとメモ その140

今月のテーマ

高齢期に多い口腔乾燥症

高齢になるとだ液の分泌
量が減り、口の中が乾
く「口腔乾燥症（ドライマウ
ス）」になりやすくなります。
口腔乾燥症になると、食
べたり飲み込みにくくなり、
口臭、むし歯や歯周病の原
因になるほか、重症になる
と舌がひび割れて痛くなり、
食事ができなくなる、食べ
物の味を感じなくなる、しゃ
べるのが困難になるなどの
症状が出ます。

高齢者は慢性的の病気を抱え
ている場合が多く、服薬も多
種類におよびます。薬によつ
ては、副作用で口腔乾燥症が
起こることがあります。

口腔乾燥症をおこしやすい
薬は抗うつ剤、抗不安剤、
利尿剤、抗不整脈剤、抗高
血圧薬、鎮痛・抗炎症薬な
どがあります。薬の副作用
については主治医に相談し
ましょう。

また、口腔乾燥症の予防に
は、毎食後の歯みがきや入れ
歯の清掃、よく噛んで食べる
習慣のほか、だ液腺マッサージ
や嚥下体操なども効果があ
ります。だ液腺マッサージや
嚥下体操は介護予防教室など
で紹介していますので、ぜひ
ご参加ください。