

●認知症への正しい理解と予防について！

近年認知症の方が増えつつある中、一人一人が誰にでもかかる可能性があることを正しく理解し、常日頃からその予防に心がけることが大切であり、また認知症の方を地域の皆様に支えあうことが「安心して暮らせる」ことなのではないでしょうか。

【予防のポイント！】

- ・食生活に気をつけましょう「バランスの良い食事、魚や野菜、果物をたくさん食べましょう」
- ・適度な運動をしましょう「散歩や体操などの運動を継続しましょう」
- ・生活を楽しみましょう「本を読んだり、趣味に取り組んだり、様々な活動で生活を楽しみましょう」
- ・人と積極的に交流しましょう「地域の活動などに参加してみましょう」



●高血圧

寒い季節を迎え、血圧の高い方には注意が必要です。予防と改善には色々ありますが、1つに減塩があります。普段から無理のない減塩を心がけましょう。

- ①もともとしょっぱいものは避ける（つけもの、干物、佃煮等）→頻度を少なくする。
 - ②醤油を控える→ゆで菜にはポン酢を使う。麺類の汁は飲まない。
 - ③食卓の1品はしっかりと味付けとし、サラダ等に薄味を取り入れる。等
- 毎日の食事です、急な減塩は続きません。出来る事から実行していきましょう。

調理例1 豚肉と白菜の重ね蒸し

豚肉のみ塩をふり白菜の間に挟み重ね蒸しにします。食べる時にレモン汁をかける。

調理例2 がんもどきのチーズ焼き

油抜きしたがんもどきを半分の厚さに切る。その上にトマト、ピーマン、とろけるチーズをのせトースターでチーズが溶けるまで5分位焼く。



●新メンバー紹介

中島ツネさん 「訪問して色々な趣味を生きがいにしている姿を見て感動しました」

松島トシ子さん「皆様と共に笑顔で暮らせる地域を目指して頑張りたい」

神原睦子さん 「地域の皆様の数多くの笑顔に出会えますように・・・自身も笑顔で」

●「地域のお茶の間」

今月は “ビニール袋携帯ケースづくり” などです。

11月28日（金）

10時から15時

みまもり隊事務所

皆様のご来場をお待ちしています。

