



今月から、はまと神経内科クリニック 院長 浜登文寿氏に担当していただきます。

☆認知症 700 万人の時代がやってきます☆



・今年1月に将来の認知症の予測数が公表されました。それによると、団塊の世代の方が75歳になる2025年には、全国で700万人の方が認知症を発症するとされています。これは、65歳以上の5人に1人という数字で大槌町に当てはめると約850人となります。

・昔のように親子三世代、大家族が一つ屋根の下で暮らし、誰かが誰かを自然と見守って生活していた時代であれば、歳を重ねて認知症になったとしても介護の問題は生じないでしょう。ただ、今はどうでしょうか。社会の少子化と高齢化により、認知症の方の60%以上はお独りもしくはご夫婦だけで生活し、更に、介護者の60%以上は60歳以上のため、自らも健康に不安を抱えながら、時間に追われ、気の休まらない状態で介護をしているのが現状ではないでしょうか。

・認知症にかかわる問題は、誰か一人が取り組んで解決するものではありません。このシリーズでは、みなさんの認知症への理解を深めていただくため、次回から基本的な事柄について解説していきたいと思えます。



はまと神経内科クリニック 院長 浜登文寿

地球儀を楽にする話(6)

ほとんどの家に地球儀のある国とは？

それは、北欧にある、日本から最も近い位置にあるヨーロッパ、ムーミンで知られる国、フィンランド。国連の調査によると、ひとの幸福度が高く、男女平等指数は世界第2位。その国のひとびとは森とともに生き、森の中で生き方を学ぶのだそうです。森と生きることは、困難に対して自らで工夫して対処する力が高くなる秘訣なのだそうです。そして、困難への対処力を高めるためにとても勤勉でよく本を読むのだとも(世界トップの学力)。地球儀は世界を学ぶための道具として各家庭にあるのだそうです。

NPO 法人世界の医療団 精神科医 森川すいめい

今年の「インフルエンザ」の種類と特徴

《種類》インフルエンザの種類はA型、B型、C型の3種類があります。

- A型とB型は感染力が強く流行しやすい。
- C型は症状が軽く、あまり流行しない。



《特徴》

- A型インフルエンザは高熱が出る。悪寒、頭痛が初期症状でそれから急激に熱が上がり、関節痛や筋肉痛などの症状が出やすい。
- B型インフルエンザは消化器系に症状が出る。腹痛や下痢など。

上記の症状が出たら早めに病院を受診し、症状の悪化や感染拡大を防ぎましょう。

《今月のおすすめ料理コーナー》



★ ツナじゃがコロッケ

材 料	4人分	作り方
ツナ水煮缶	1缶	① じゃがいもは1cm幅にスライスにする。 にんじんは薄い千切り、ピーマンはみじん切りにする。 ② ①を耐熱ボールに入れ電子レンジで加熱する。 (じゃがいもは5分加熱し、にんじんを加えて2分、さらにピーマンを加えて1分加熱する) ③ ②をつぶしながら、混ぜる。 ④ ③に塩、こしょう、マヨネーズ、水けをきったツナ缶を入れて、混ぜ合わせる。 ⑤ ④を小判型に整え、小麦粉・卵・パン粉の順につけていく。 ⑥ 熱したフライパンにサラダ油をひき、⑤を並べて両面揚げ目がつくまで焼く。
じゃがいも	大3個	
にんじん	1/3本	
ピーマン	1個	
塩	ふたつまみ	
こしょう	適量	
マヨネーズ	大さじ2	
小麦粉	適量	
溶き卵	1個分	
パン粉	適量	
サラダ油	大さじ3	

《栄養価 1個当たり》
エネルギー：223 kal 食塩：0.8 g

《コメント》
揚げないヘルシーなコロッケです。調理法は具材を電子レンジで加熱し、フライパンで表面を焼くだけの簡単な時短メニューです。具材のツナ缶を水煮タイプを使うことで、油っぽくないコロッケができます。



献立提供：大槌町食生活改善推進団体協議会

2015年11月 サロン行事予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2 大安	3	4	5	6	7
<p>「交流会」滋賀県守山市 9:30~ 会場 エールサポートセンター</p> 	<p>「和の湯」 10:00~15:00 会場 和野っこハウス</p>	<p>「お茶会」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス</p> 	<p>「手芸」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス</p> <p>「札幌ハーモニー気功会」 13:00~ 会場 エールサポートセンター</p> 	<p>「健康棒」 10:00~12:00 宮崎美容室 主催 「ヘアサロン」 15:00~ 会場 和野っこハウス</p> <p>「大槌町子供たちを支える会」 10:00~15:00 AM足もみ PM手芸 会場 エールサポートセンター</p>	<p>大槌民謡保存会 主催 「民謡」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス</p>  <p>手作りの竹とんぼと虎頭です</p>	
8 大安	9	10	11	12	13 大安	14
 <p>色づいてきましたねえ(^^)</p>	<p>「和の湯」 10:00~15:00 会場 和野っこハウス</p> <p>「コーヒーサロン」 10:00~12:00 会場 ぬくっこハウス</p> 	<p>「和野っこカラオケ」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス</p> 	<p>「さをり織り」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス</p> <p>社協 主催「ひだまり塾」 10:00~11:30 会場 安渡第3仮設談話室</p> 	<p>「カラオケ体操」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス</p> <p>「レクリハ」 10:00~12:00 会場 ぬくっこハウス</p> 	<p>大槌歌謡研究会 主催 「カラオケ教室」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス</p> 	<p>「ライオンズフラダンス」 10:00~14:00 会場 和野っこハウス</p> <p>社協 主催「ひだまり塾」 10:00~11:30 会場 小槌第15仮設談話室 *男性向けサロン*</p> 
15	16	17	18	19 大安	20	21
<p>「行政相談」 13:00~ 会場 和野っこハウス</p> <p>「ライアー演奏 歌と舞 ~自立整体」 会場 エールサポートセンター</p> 	<p>「和の湯」 10:00~15:00 ひまわり会 「傾聴」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス</p> 	<p>「お茶会」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス</p> <p>生涯学習課 主催 「吹き矢」 10:00~ 会場 エールサポートセンター</p>	<p>「刺し子」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス</p> <p>社協 主催「ひだまり塾」 10:00~11:30 会場 吉里吉里町営住宅集会所</p>	<p>「吹き矢」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス</p> <p>「レクリハ」 10:00~12:00 会場 ぬくっこハウス</p> <p>「お茶会」大阪 広畑 13:00~15:00 会場 エールサポートセンター</p>	<p>「お好み焼き作り」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス</p> 	<p>社協 主催「ひだまり塾」 10:00~11:30 会場 小槌第15仮設談話室 *男性向けサロン*</p> 
22	23	24	25 大安	26	27	28
<p>「聞き合うライブ」 13:00~17:00 会場 和野っこハウス</p> 	<p>「和の湯」 10:00~15:00 会場 和野っこハウス</p> <p>「コーヒーサロン」 10:00~12:00 会場 ぬくっこハウス</p> <p>勤労感謝の日</p> 	<p>「カレンダー作り」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス</p> 	<p>「さをり織り」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス</p> <p>社協 主催「ひだまり塾」 10:00~11:30 会場 安渡第3仮設談話室</p> 	<p>「カラオケ体操」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス</p> <p>「レクリハ」 10:00~12:00 会場 ぬくっこハウス</p> 	<p>「和野っこカラオケ」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス</p> <p>県営藤前アパートの内覧会</p> 	<p>社協 主催「ひだまり塾」 10:00~11:30 会場 吉里吉里町営住宅集会所</p> 
29	30	<div style="text-align: center;">  <h2>お問い合わせ</h2>  </div> <p>社協ボランティアセンター ☎ 0193-41-1555</p> <p>エールサポートセンター(小槌) ☎ 0193-41-2006</p> <p>ぬくっこハウス(浪板) ☎ 0193-44-3266</p> <p>和野っこハウス(大槌) ☎ 0193-42-8708</p> 				