

中 広 地 域 包 括 支 援 セ ン タ ー

保健師だより

おすすめレシピ ver.

発行日 令和7年9月 第3号

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者の皆様の保健、福祉等様々な面から総合的に支援を行います。
お気軽にご相談ください。
相談料は、無料です。

発行：広島市中広地域包括支援センター
広島市西区三篠町1丁目8番21号

TEL:082-509-0288

FAX:082-230-8190

ホームページ

<https://nakahirochiikihoukatu.com>

9月21日は世界アルツハイマーデー



9月21日は「世界アルツハイマーデー」であり、日本では「認知症の日」として知られています。この日は、認知症への理解を深め、患者とその家族を支援するための活動が行われる日です。

また9月は「認知症月間」として様々な啓発活動が行われています。

「人生100年時代」において認知症はだれもがかかる可能性のある病気と言えます。高齢になるほど認知症になりやすくなり、85歳では約3割、90歳では約5割の人が認知症になっています。

認知機能を守るためには、病気の予防や持病の悪化を防ぎ、健康的で規則正しい生活を送ることが効果的で、特に人との交流が重要です。



世界保健機構（WHO）は認知症の発症や進行を遅らすために、WHO認知症リスク低減ガイドラインを発表しています。（2019年版）
皆さんはいくつ取り組んでいますか？チェックしてみてください。

- | | | | |
|------------------|-----------|-------------------|---------|
| ①身体活動による介入 | ②禁煙 | ③栄養的介入（バランスの良い食事） | ④適度な飲酒 |
| ⑤認知的介入（認知トレーニング） | ⑥社会活動 | ⑦体重管理 | ⑧高血圧の管理 |
| ⑨糖尿病の管理 | ⑩脂質異常症の管理 | ⑪うつ病への対応 | ⑫難聴の管理 |

※広島市が作成した「認知症 あんしんガイドブック」もあります。興味がある方はお声がけ下さい。



食欲がないときの工夫（たんぱく質を摂る方法）

フレイル予防

おすすめ
レシピ

材料：食パン10枚切り1枚 溶けるスライスチーズ1～1.5枚
納豆1/2カップ（お好みでプチトマトなどのせてもGood）

作り方：食パンの上にスライスチーズをのせて、混ぜた納豆を全体に置いて、好みで更にスライスチーズ1/2枚をちりばめてトーストする。



COCORO HOSPITAL
KUSATSU

こころホスピタル草津 管理栄養士 松本かずみ先生より
おすすめレシピを考案していただきました。

～フレイルDX デジタル技術を使用した歩行測定のご様子～

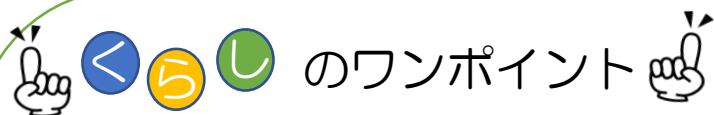
R7.6.6 楠ピン会



R7.6.24 土曜元気かい



普段、百歳体操に参加
されていない方も参加して
くださいました。



偽物の国勢調査に注意しよう！



今年は5年に一度の国勢調査の年です。国勢調査で得られた様々な統計は国や地方公共団体の政治・行政において利用されることはもとより、民間企業や研究機関でも広く利用され、そのような利用を通じて国民生活に役立てられています。

そんな国勢調査ですが、政府の統計調査員を装って個人情報収集する「かたり調査」と言われる事案が過去発生しています。調査は9月中旬から始まりますが、調査員の方は顔写真付きの「調査員証」を携帯しているのでよく確認しましょう。また国勢調査では収入や貯蓄に関する質問はありません。お金の話が出たら怪しいと思いきましょう。

もし判断が付かない場合は玄関は開けず、調査員の名前を下記の西区担当窓口で電話で確認して下さい。

西区役所市民部 区政調整課 ☎082-532-0925

