「社協ふれあい」ケアマネジャーだより

R4 5月号

風薫五月といいますが、これは元々漢語の「薫風」を訓読みして、和語化したものだそうです。俳句の世界では夏の季語。でも青田を渡る風、耳元に届く爽やかな瀬音、頬に感ずる陽の暖かさ・・・これは何とも日本の五月そのものですね。

レタスとハムのコールスロー風サラダ

レタスとハムのコールスロー風サラダのご紹介です。レタスの歯ごたえとハムの旨味が、酸味の効いたマヨネーズソースとよく合います。メイン料理の付け合わせや副菜としてもぴったりな一品です。ぜひお試しください。

【作り方】

① レタスは半分の長さに切り、１㎝幅に切ります。
② きゅうりはヘタを切り落とし、細切りにします。
③ ロースハムは半分に切り、１㎝幅に切ります。
④ ボウルに①②塩を入れて揉みこみ、５分程置きます。
⑤ 別のボウルに（A）を入れて混ぜ合わせます。
⑥ 水気をよく絞った④③を入れて全体に味がなじむまでよく混ぜ合わせます。
⑦ 器に盛りつけて完成です。

≪材料≫（２人前）

レタス　150ｇ
きゅうり　1/2本
塩（塩もみ用）小さじ1/2
ロースハム　３枚
（調味料）
（A）マヨネーズ　大さじ2
（A）酢　小さじ1
（A）砂糖　小さじ1
（A）塩コショウ　ひとつまみ

◆◆ 認知症予防５つのポイント ◆◆

1.生活習慣病を予防・治療する・・・アルツハイマー型認知症や脳血管性認知症は、糖尿病や脳血管障害など生活習慣から引き起こされる病気との関連が強く、それらの予防や治療は、確実に間接的な認知症予防となります。

2.運動する・・・生活習慣病予防としても運動は大切です。腰や関節などの運動器に疾患があり痛みや動きの制限があると、生活の幅が狭まり、認知症になった場合、症状が急激に進行してしまうことも多いです。運動習慣を身につけ、きちんと栄養を摂って筋肉づくりをするなど、体のメンテナンスを行いましょう。

3.達成感を味わう・・・どんなに優れた予防法でも、認知症予防というのは目に見える成果があるとは限りません。
成果が見えないものに漫然と取り組むのはつらいものです。
作品が残る、記録に残すなど、これまでの取り組みが目で見えるような工夫があるとよいでしょう。

4.他人と交流する・・・他人との交流がなによりも脳を刺激し、生活の豊かさをもたらします。認知症予防を通してご家族と会話する、同じ取り組みをする仲間と交流する、共同作業を行う、多くの人に成果を発表する機会をもつなどの工夫は大切です。

5.ご本人が望んで生活に取り入れる・・・認知症予防で一番大切なのは、ご本人が無理なく続けられることです。どれだけ効果がある予防法でも、ご本人が嫌がったり、高価な材料が必要だったりしては、長く続けることは難しくなります。ご本人が無理なく取り入れ、楽しみながら継続できる予防法を選びましょう。

（参考：LIFULL 介護）

認知症予防です。何と読むでしょう！！

①紡ぐ　② 野暮　③ 真摯　④ 篝火　⑤ 十二単　⑥ 暖簾　⑦ 後裔

⑧ 否む　⑨ 寄席　⑩ 集く　⑪ 芳醇　⑫ 拵える　⑬ 建立　⑭ 火影

正解は担当ケアマネから聞いてくださいね♪

居宅介護支援事業所社協ふれあい連絡先

TEL 0263-53-8851　FAX 0263-53-5029

茂木　岡田　輿　染谷　堀田　佐藤　杉山　津田　松岡

-社会福祉法人　塩尻市社会福祉協議会-