

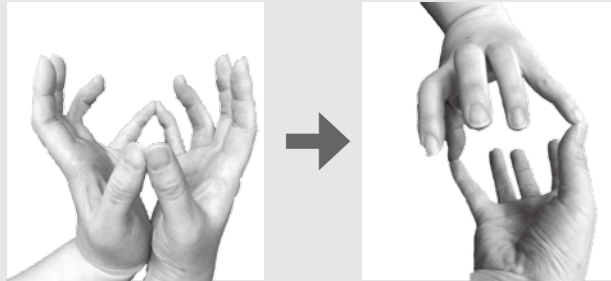
やっばい  
元気がよか!

認知症を予防する  
「ながら運動」

年齢を重ねると、もの忘れをする事が多くなってきます。認知症になるのでは?と心配される人もいるかと思いますが、もの忘れが多くなったからと言って認知症になるとは限りません。加齢によるもの忘れと認知症は違います。例えば、夕食は何を食べたか忘れるのは加齢によるもの忘れ、一方食事を食べた事自体を忘れるのは認知症の可能性が高いと言われています。また、認知症になる一歩手前の状態をMCI（軽度認知障害）と言います。このMCIを予防、改善するための方法はいくつ

もありますが、最近では「ながら運動」が良いとされています。これはデュアルタスクトレーニングと言い、例えば、歩きながら会話をしたり、テレビをみながらスクワットをするなど、同時に2つの課題をこなすことで、脳を刺激し活性化されるため認知症予防につながるのです。

また、本人や周囲が認知症かなと思った時に簡単にできるテストがあります。まず、両手の親指と小指と手首だけを合わせ、チューリップの形を作ります。そのまま、くると回転させて、親指と小指を合わせます。認知症の人はこれができない人が多いと言われています。認知症が心配になった時には試してみてください。



福祉情報をお届けします

社協タイムズ

民生委員・児童委員は、いつもそばにいる、あなたの相談相手です

民生委員・児童委員とは

大正6年に、生活に困っている人々を救うことを目的に岡山県で発足した「救済顧問制度」が発祥とされ、現在は民生委員法（昭和23年法律第198号）に基づき厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員です。児童福祉法に定める児童委員も兼ねています。

こんな活動をしています

一人暮らしの高齢者宅訪問や学生の登下校の見守り、あいさつ活動。また、どうして良いかわからないことが起きたとき、一緒に考え、関係機関につなぐなど『地域の困りごとの相談役』として活動しています。

こんな人が活動しています

社会奉仕の精神と基本的人権の尊重、政治的中立の基本姿勢を持ち、地域を良く知り、さまざまな事情に対応できる人。分け隔てなく、人のために自分の力を役立てたいという熱意のある人。そして、秘密を守り、プライバシーの保護に配慮した支援を行える人です。

小林市には123名の委員

昭和33年の民生委員法の改正時に、その任期を同年の11月30日までとして、改選時期が全国統一となりました。小林市も令和元年11月29日に改選があり、新しい民生児童委員が誕生しました。

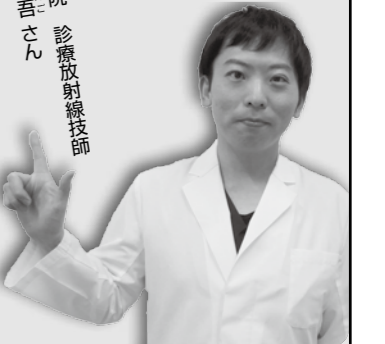


困りごとがあれば気軽に相談ください!

元気の知恵袋

みなさん、肺がん検診CTをご存知ですか?

市立病院 診療放射線技師 川野真吾さん



現在日本での死因第一位が「がん」であり、その中でも最も多いのが「肺がん」です。毎年、胸部レントゲン検査を受診している人は多いと思います。しかし、通常の胸部レントゲン検査では2cm以下の早期の肺がんを見つけることは困難であり、CT検査であれば、5ミリ径~1センチ径の早期の肺がんを見つけることも可能です。検査も胸部レントゲンと同様、「息を吸って止めてください」と5~10秒程度の検査で苦痛もありません。仮に胸部レントゲン検査で肺がんが見つかった時の5年生存率は40%以下と言われていたのですが、CTにて1センチ径未満の肺がん（ステージ1）が見つかった場合の5年生存率は80%以上とも言われています。CTというと被ば

くが多いから・・・と不安になられる方も多いかと思いますが。現在は「低線量肺がん検診CT」という通常の検査より少ない放射線量で行っている施設や、検診車で検診も多くなってきました。一般的な胸部CTは6~7mSv、ですが低線量肺がん検診実施施設では1~2mSvで行っている施設が多いです。胸部レントゲン検査0.05mSv、胃X線検査（バリウム検査）8~15mSv、人間が生活していて浴びる自然からの放射線が年2.4mSvということ考えると低被ばくで高い効果が得られると考えられています。小林市にお住まいの40歳以上の方は年に1回3千円の自己負担金で検査を受けられますのでぜひ、ご検討されてはいかがでしょうか?

ほうれん草の春巻き

材料【分量2人分】

- ・ほうれん草.....100g
- ・人参.....10g
- ・椎茸.....10g
- ・ツナ.....20g
- ・オリーブオイル...適量
- ・春巻きの皮.....2枚
- ・薄力粉.....小さじ1杯
- ・水.....少々
- ・油.....適量

調味料なしでも十分おいしい



●作り方

- ①人参、椎茸を2~3mm幅の千切りにする。
  - ②ほうれん草をたっぷりのお湯で茹でて水気を切り、2cm幅に刻む。
  - ③フライパンにオリーブオイルをしいて①を中火で炒める。
  - ④③がしんなりしてきたら、②とツナを加え炒める。水気が飛んだら火からおろし粗熱をとる。
  - ⑤春巻きの皮を長方形になるよう半分に切る。
  - ⑥⑤に④のをのせ、海苔巻きのようにクルクル巻く。皮が重なる部分は水溶き薄力粉を塗って剥がれないようにする。
  - ⑦フライパンに油を敷き、⑤をうすいきつね色の焦げ目がつくまで焼いて出来上がり。
- ◆具材をベーコンやチーズにすると、小さいお子様もおいしく召し上がれます!

1日350gの野菜摂取で

ベジ活!

冬が旬のほうれん草は甘くて栄養たっぷり!  
こんなアレンジレシピでほうれん草を味わうのはいかがでしょうか?