

# あさかわだより

## 秋冬号

日野市地域包括支援センターあさかわ

〒191-0031

日野市高幡 651-5 高幡マンション第2、2階

電話:042-593-1919

F A X:042-593-1920

「地域包括支援センターあさかわ」は、日野市から委託を受けている「高齢者の総合相談窓口」です。お困りのことがありましたら、安心してご相談下さい。

包括あさかわ

LINE 公式アカウント



イベント情報や防災情報など、お役に立てる情報を発信しています。

QRコードを読み取って頂き「追加」を選択すると友達登録完了です。良ければ友達登録をお願いします。



## 認知症クイズ!

いきなりですが、ここでクイズです! ㊦か㊧か考えてみてね。

★第1問: 認知症ってどんな病気?

- ㊦原因となる病気によって色々な種類がある
- ㊧「認知症」という1つの病気がある(症状は1つ)

★第2問: 認知症はどういう人がなるの?

- ㊦特別な人にだけ発生する(私には関係ない)
- ㊧誰にでも起こりうる(身近なもの)

※答えは裏面にあります



## 消費者被害に気を付けて!

「日野警察署です。」「日野市役所〇〇課です。」と名乗って電話をかけてくる詐欺被害が大変増えています。還付金などは、電話で連絡してくることはありません。ATMで振込を誘導されるもの、「人を捕まえたならあなたの情報が盗まれていた。」というものなど様々な手口で皆さんを狙っています。電話は留守電に。確認してから電話に出るなど徹底しましょう! おかしなことがあったら警察や包括へご連絡を!



新型コロナウイルス  
インフルエンザ

# 感染症予防をしましょう！

- ①手洗い・うがい
- ②マスクをきちんとつけましょう！咳エチケットも！
- ③ソーシャルディスタンス 密を避けましょう！
- ④換気：1時間毎に10分
- ⑤ワクチン接種：インフルエンザは例年12～3月に流行しています。
- ⑥食事：バランス良く、良く噛んで

## 免疫力アップレシピ

### ～甘塩鮭のバター焼～



鮭はビタミンDが豊富！

コロナばかりではなくインフルエンザの感染も危惧させる昨今。免疫力をアップ・下がらないようにするにはどうしたら良いでしょうか？結局、バランス良く食べて、運動して、お休みになることに尽きるのですが...

そこでお料理のワンポイントアドバイス！

ビタミンDが摂れる鮭料理をご紹介します！

#### 【作り方】

- ①熱したフライパンにバターを溶かし、鮭に両面焼き目をつけたところで、一旦、皿に取り出す。
- ②きのこや残り野菜と塩昆布があれば少し入れ、バターソテー。物足りなければ醤油を足して。
- ③フライパンに鮭を戻し入れ、最後にスライスチーズをのけて蓋をする。
- ④チーズが溶けたら出来上がり♪



日光を浴びない生活を続けていると、皮膚でビタミンDを作る量が減ってしまいます。ビタミンDも免疫の働きの一歯車の一つとなる大切な栄養素です。冷蔵庫の中にあるものでやってみてはいかがでしょうか？

By 特別養護老人ホーム浅川苑 管理栄養士

## 表紙の認知症クイズの答えです。



第1問の答え：認知症は、脳の病気や障害のために記憶や思考などの能力（認知機能）が低下した状態を言います。最も多いのはアルツハイマー型認知症ですが、他にも原因となる病気によって色々な種類があります。

第2問の答え：高齢者の5人に1人が認知症になると予想されています。高齢になればなるほど認知症になる可能性が高くなります。

認知症になっても周りの人のサポートがあれば、できる事はたくさんあります。

認知症の方が安心して暮らせる街を一緒に作っていきましょう。

認知症について学びたい方、認知症サポーター養成講座に参加をしてみませんか。

※本人や家族で、認知症が不安な方はこちらでチェック→

日野市ホームページ 認知症簡易チェックサイト

