

# うちまぎ通信

地域包括支援センター内間木苑

第 14 号(2017.2)

朝霞市上内間木498-4

TEL 048-458-2022

## 簡単クッキング

食事のバランスがとれて、しかも手軽に調理ができ  
「低栄養」を防げる、管理栄養士の花谷おすすめ「簡単レシピ」



### 豆乳鍋



#### ■材料(2人分)

|                      |            |
|----------------------|------------|
| 絹ごし豆腐・1/2丁           | さけ・・・1切れ   |
| 白菜・・・1/8株            | 水菜・・・1/2束  |
| にんじん・・・1/3本          | しめじ・・・1パック |
| しいたけ・・・2枚            |            |
| A水・・・2カップ            |            |
| A豆乳・・・1カップ           |            |
| Aめんつゆ(3倍濃縮タイプ)1/3カップ |            |

#### ■つくり方

- ①: 豆腐は食べやすい大きさに切る。さけは4等分し、熱湯をかける。白菜はザク切りにし、水菜は4~5cmの長さに切る。にんじんはピーラーで帯状に切る。
- ②: しめじは根元を切ってほぐし、しいたけは石づきを取り、飾り切りをする。
- ③: 鍋にAの煮汁を入れて火にかけ、①の豆腐・さけ・白菜・水菜・にんじん、②のしめじ・しいたけを加えて、煮えたものからいただく。

❖残った汁にうどんやご飯を加えて煮ていただくとよい。

参考資料 味の素株式会社

## 地域包括支援センター 内間木苑

担当  
地域

朝志ヶ丘、北原、西原、宮戸、大字宮戸、浜崎、  
大字浜崎、田島、上内間木、下内間木

- ◆高齢者の方が住み慣れた地域で、家族や近所の方々に囲まれいきいきと生活していけるよう応援していきます。
- ◆困ったことがございましたら、お気軽にご相談ください！

# うちまぎ 認知症予防講座

認知症を予防するために、役に立つ情報をご紹介します。

今号は、「認知症予防と知的行動習慣」です。

## ●認知症予防のための取り組み

運動や食事と同様に、①テレビを見る②ラジオを聞く③新聞を読む④本を読む⑤雑誌を読む⑥トランプ、チェス、クロスワードパズル等のゲームをする⑦博物館に行く、といった知的行動習慣が、アルツハイマー型認知症の危険度を低下させると言われています。

例えば「文章を読む」ことをよくする人は、ほとんどしない人に比べて、アルツハイマー型認知症の危険度が35%低減するそうです。「楽器の演奏」をよくする人は69%、「チェスなどゲーム」をよくする人は74%、「ダンス」をよくする人は76%、ほとんどしない人と比べて、それぞれ危険度が低減という結果が出ています。



## ●鍛えるべき脳の機能

認知症予防のためには、低下しがちな3つの機能を鍛えることが有効とされています。

### ☆エピソード記憶

体験を記憶して思い出す記憶

### ☆注意分割機能

2つ以上のことを同時に行う時、適切に注意を配る機能

### ☆計画力(思考力)

新しいことをする時に、段取りを考えて実行する能力



- 家計簿をつける時、レシートを見ないで思い出してみる。
- 二日遅れの日記をつける。

- 料理をする時、一度に何品かを同時に作ってみる。
- 仕事や計算など、テキパキこなす。

- 効率のよい買い物の順序を考える。
- 旅行の計画を立てる。
- 囲碁や将棋や麻雀をする。

このように日常の行動を工夫することで、脳の機能を鍛えることができるのです。

## ●まとめ

■認知症を予防するには、「興味あること」「新しいこと」を「誰かと一緒にやること」が長く続けて、効果を大きくするコツといえます。

これまで取り組んできた「運動」「食事」「知的行動習慣」で、予防のための行動を実践して、「認知症発症の遅延」「認知機能の維持と改善」につなげていきましょう。