

# 「認知症かも...?」

## 思い当たることがあれば早めに「ご相談を」

今、日本には280万人を超える認知症の人がおり、さらに増えると言われています。

最近では、認知症の人は何もできない、何も分らない人ではないということが多くの人に理解され、家族への支援の対策も進んでいます。認知症に不安感や恐怖感を抱く方もいますが、認知症は決して何も分からなくなる病気ではありません。正しく理解し症状にあった「治療と介護」を早めに始めることで進行が緩やかになり、ご本人も家族も明るく穏やかに暮らすことができます。

### 「認知症」早期発見の目安

(認知症の人と家族の会作成)

いくつか思い当たることがあれば、医療機関を受診して医師に相談してみましょう。その結果、何でも無ければ安心ですし、他の病気が見つければその病気の対応ができます。

認知症の基礎知識や、上手な病院のかかり方、認知症のケアのために知っておきたいことが学べる認知症サポーター養成講座を開催しています。関心のある方はお問い合わせください。



こんにちは  
地域包括支援  
センターです

### ■もの忘れがひどい

- 今切ったばかりなのに 電話の相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れ置き忘れが増え いつも探し物をしている
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う



### ■判断・理解力が衰える

- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- テレビ番組の内容が理解できなくなった



### ■場所・時間がわからない

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある



### ■人柄が変わる

- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周りへの気づきがなくなり頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた



### ■不安感が強い

- ひとりになるとこわがったり寂しがったりする
- 外出時 持ち物を何度も確かめる
- 「顔が変になった」と本人が訴える



### ■意欲がなくなる

- 下着を替えず 身だしなみをかまわなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎ込んで何をするのも億劫がりにやがる



飲んで美味しい牛乳を  
さらに美味しく食べてもらいたい!

# 牛乳を食べよう!



## 今月のレシピ ミルク仕立てのビーフシチュー

### 作り方

- ①鍋に水と4cm角に切った牛肉、ローリエを入れ、強火にかける。沸騰したらアクを取り、やや火を弱めて乱切りにしたレンコン、固形コンソメを入れてふたをし、約30分煮る。
- ②ニンジン、ジャガイモは大きめの乱切りにして水にさらし、ザルに上げる。タマネギはくし型に8等分する。野菜、①と塩を加えて15分煮てから牛乳を加えて、ひと煮する。
- ③室温でやわらかくしたバターと小麦粉をボウルに入れてよく練り合わせる。
- ④②に生クリームの半量を加えてから、①を少量を③に加えて溶き、鍋に入れて5分煮る。残りの生クリームを加え、器に盛りつける。



J-milkホームページより提供

### 材料(約6人(作りやすい分量)分)

水	800ml	牛乳	200ml
牛肉(カレー・シチュー用)	400g	バター	20g
ローリエ	1枚	小麦粉	大さじ2
レンコン	10cm	生クリーム	200ml
固形コンソメ	1個		
ニンジン	1本		
ジャガイモ	3個		
タマネギ	大1個		
塩	小さじ2/3		

### One Point!

一味唐辛子をお好みで入れてピリ辛に。味にアクセントを付けるのもおすすめです。

# ちょっとしたあなたの行動が 大きな環境汚染につながります



10月中に本町で2件の油流出事故が発生しました。

1件目は、10月1日、オモチャリ川で発生しました。当日は大雨で、油の食い止めには非常に多くの方々や器材、時間がかかりました。

2件目は、10月17日に開運橋上流の水路で発生しました。

どちらも原因は不明ですが、事故ではなく、故意に行ったものと疑われ、警察も捜査中です。

事故が発生すると、元の状態に戻るまでに非常に多くの時間がかかり、処理にかかった費用は全額、原因となった方に負担していただきます。

廃棄物が原因の油流出は過去にも多発していますので、不法投棄は絶対に止めましょう。

油が河川に流出すると、下流で飲み水として利用している方や、漁業関係者に大きな被害が出るなど、私たちの生活や自然環境に悪影響が出ますので油の使用や管理は適切に行いましょう。

また、事故が起きたときや事故を発見したときは、下記係まで連絡してください。

■問い合わせ／役場住民課環境衛生係（1階③番窓口☎485-2111内線125）

## 感染性胃腸炎の予防

ノロウイルスによる胃腸炎の流行時期がやってきます。ノロウイルスによる胃腸炎は1年を通して発生しますが、寒くなるこれからの季節、特に注意が必要です。

ノロウイルスは、二枚貝や加熱しない食品が原因で発生します。感染力が強く、乳幼児から高齢者まで年齢に関わらず感染します。症状は吐き気、おう吐、下痢、発熱などで1～2日症状が続きます。ノロウイルスは感染した人の便やおう吐物が触れた手や食べ物を通じて、人から人へと感染します。感染しないように予防に努めましょう。



ノロウイルスを  
予防するためには…



- ①手洗いをしっかりしましょう
- ②食品は十分に加熱しましょう
- ③おう吐、下痢をしたときは、触れた場所を塩素系の漂白剤を薄めた液で消毒しましょう

○ お世話になった方へ ○

**年賀欠礼喪中はがき  
印刷承り中**

官製はがき・私製はがき用意しております（印刷見本は店内にあります）

已年 年賀状 印刷承ります

○ 各種印刷 ○ カットインク文字 ○  
名刺 / ハガキ / 封筒 / 法事案内 / 伝票 / 領収書 / 記念誌  
チラシ / ポスター / パンフレット / 各種シール / 看板 他

有限会社 **山内商店**  
TEL (015) 485-2041

標茶町富士3丁目7番地

印刷承り中