



～地域のための情報誌～第72号

宮前平地域包括支援センターだより

ほぼえみがいっぱい

令和6年 夏号

発行：医療法人三星会
宮前平地域包括支援センター
住所：宮前区馬絹6-20-4
電話：044-872-7144

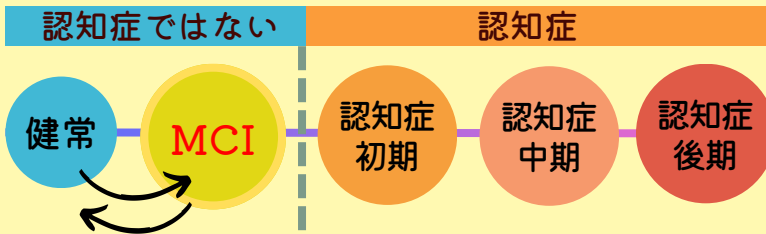
地域包括支援センターは市から委託を受けた高齢者の相談機関です。
当センターは馬絹・小台・宮前平・宮崎6丁目を担当しています。
ご相談は無料です。知りえた情報・秘密は、厳守します。

いきいき
生活の
ヒント

MCIについて知っていますか？

MCIは軽度認知障害と言われるものです。そして、MCIは認知症そのものではありません。しかし、健常な状態でもありません。適切な予防策を知る事で、健常な状態を維持したり、認知症への進行を遅らせることができると言われています。誰でも歳はとります。正しい知識を持って予防しましょう。

MCIとはどういう状態？

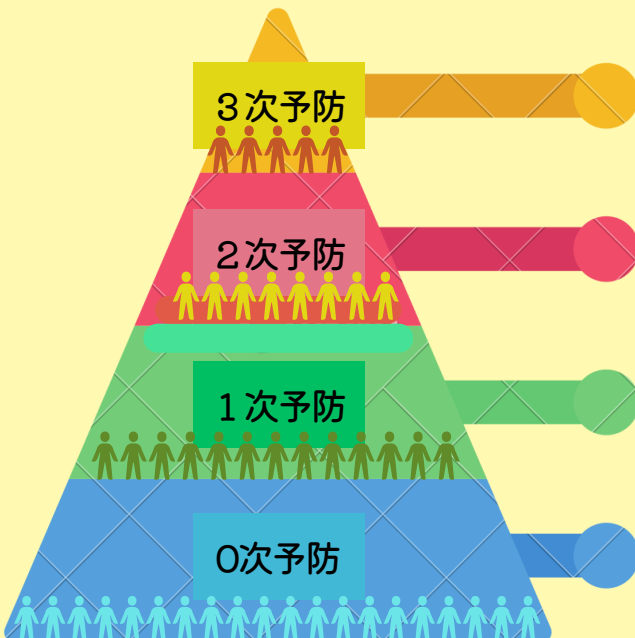


認知症になる一歩手前の段階をMCI(軽度認知症)と言い、認知症だけでなく健常な状態にも移行しうる状態です。

具体的には…

- ご本人に(ご家族からみても)、認知機能低下の自覚がある
- 日常生活への影響はほとんどなく生活することができる
- ⇒以前の自分と比べて苦手なことが少し出てきた状態です。

MCI・認知症の予防は今から



歳をとることは
予防できないので！

認知症の進行防止
(リハビリ、治療)

認知症の早期発見・早期治療
(健康診断、人間ドック)

認知症にならないように気を付ける
(生活改善・運動・禁煙)

気づきを得ることにより、
健康維持・増進への行動へ



今できていることは
できる範囲で
続けましょう！



認知機能低下のリスクを抑えるには…

- ①定期的な運動 (週3回、週2時間以上の運動)
- ②バランスの良い栄養、一食一食工夫して楽しみましょう
- ③対人交流 (週に1回は同居人以外とも対話の機会を)
- ④外出 (最低でも週1回、一日1回は外にでましょう)

周りにMCIや認知症の方がいらっしゃる場合は…

見守る・困っていることを一緒に考える・相談窓口を教える
・声かけを続ける事でその方の心の支えになります。



いきいき生活…
裏のページも必見です！

むせ込みにくい 簡単！ 汁なしサラダそうめん

老健レストア川崎栄養科



夏はさっぱりとした麺類を食べたくなりますね。今回は一皿でたんぱく質やビタミン、ミネラルなど色々な栄養を摂ることができる、簡単レシピのご紹介です。つけ汁にむせてしまう方や調理が面倒な方におススメ！

エネルギー：363kcal
たんぱく質：15.9g
塩分：4.1g

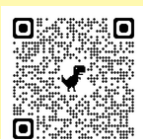
材料	
・そうめん1束(又はゆでうどんや冷凍うどんなど1食)	・みそ小さじ1
・麵つゆ(2倍濃縮)大さじ1	・ツナ缶30g
・マヨネーズ小さじ1	・ゆでたまご1/2個(又は温泉玉子1個)
・水菜15g	・たまねぎ15g
・きゅうり15g	・ミニトマト1個
・生わかめ5g(又は乾燥わかめ0.3g)	・白ごま適宜

- ### 作り方
- ①麺をゆで(又は電子レンジで加熱して)流水で冷却する。
 - ②大きめのボウルに麵つゆ・みそ・マヨネーズを混ぜ合わせる。
 - ③②に①を入れて混ぜ、器に盛りつける。
 - ④ツナ・たまご・わかめ・切った野菜を麺の上にのせる。
 - ⑤白ごまをふる。
- ★具材はゆでた野菜や冷蔵庫にある物で代用できます。
★大葉やしょうがなどの薬味をプラスしたり、ごま油を少量混ぜたり、お好みでアレンジしてみてください。

スマホのカメラで写して最新情報をチェック!



あたまとからだを元気にする
MCIハンドブック
【国立長寿医療研究センター】



防ごう熱中症
3つの予防習慣で!
【川崎市】



当センター
ブログ
【ameblo】

職員紹介



中尾

(看護師)



田中

(社会福祉士)



永野

(地域支援)



青山

(事務・地域支援)



奈良

(主任ケアマネ)

8月9月地域の集いの場

どなたでもご参加可 桃花まつり

9月4日(水)午前10時~12時
宮前地区会館(馬絹6-10-33)

健康元気度チェック

- ・握力測定・片足立ち・骨健康年齢測定
- ・肌年齢測定・血流血管測定
- ・健康元気度チェック

リズムで脳トレ

- ・和太鼓のリズム打ち

Caféコーナー

赤ちゃん休憩コーナー

相談コーナー

(介護・子育て相談・もの忘れの相談も可)

当センター職員も
スタッフで参加!

~~8月9日(金)りんりんCafé(馬絹)~~

15日(木)当センター出張相談会(老人福祉センター)

~~16日(金)すずの家ダイヤモンドクラブ(馬絹)~~

20日(火)第三地区社協一人暮らしの会食会

9月7日(土)花の台町内会防災訓練(宮前平小学校)

12日(木)中央地区社協一人暮らしの会食会

13日(金)りんりんCafé(馬絹)

18日(水)カフェはなぞの(老人福祉センター)

18日(水)老人福祉センター「敬老のつどい」

20日(金)すずの家ダイヤモンドクラブ(馬絹)

29日(日)レストアフエスティバル(犬蔵)



公園村集は毎週開催

公園によって8月いっぱいお休み
お盆の週のみお休みの場所もあります
分かる範囲で当センターブログに掲載します

あと2杯多く水を飲みましょう



コップ1杯の水をこまめに摂りましょう!
体の水分が足りないと熱中症だけではなく、
脳梗塞や心筋梗塞のリスクも上げます。

【ご相談・記事に関するお問い合わせ先】来所でのご相談は職員不在の場合もある為、事前にご一報ください。

宮前平地域包括支援センター：☎044-872-7144又はmiyamaemiyamae@restore-k.jpまで

開所時間：月～土曜8時半～17時半(12/30～1/3除く)緊急のご相談は休日・夜間も可能です。

