

料理で脳も身体もいきいきと

料理をすることは認知症の予防につながります。
 「めんどくさいなあ…」そんな日もありますが、献立を考え、買い物に行き、調理をする！
 脳の司令塔である、前頭葉が刺激されます。ぜひ食生活を楽しみましょう♪
 まずは、毎日下記の**10品目**を目指して食べましょう！

さあにぎやかにいただく

魚 油 肉 牛 野 海 芋 卵 大 果
 乳 菜 藻 豆 物

									
✓									

日々の食事を振り返って食べたら✓を入れてみましょう

朝

食パン
 ハムエッグ
 野菜たっぷりスープ
 フルーツヨーグルト



昼

ごはん
 電子レンジで
 しゃぶしゃぶサラダ
 ポテトサラダ



夜

さば缶の炊き込みごはん
 厚揚げにんにくバター
 しょうゆ炒め
 きゅうりとわかめ酢の物



全部入れて、ピッと押すだけ！

さば缶の炊き込みごはん

材料(2人分)

米 1合
 さば缶(お好みの物) 1缶
 生姜 0.5かけ
 にんじん 1/3本
 油揚げ 1/2枚
 酒 大さじ1
 みりん 大さじ1

- ① 米を研ぎおかまに入れる
- ② 生姜、にんじん、油揚げは3cm長さの千切りにする
- ③ 米の上に、調味料⇒生姜・にんじん・油揚げ⇒さば缶の順に加える。
- ④ 水を1合の線まで入れる。
- ⑤ 炊き込みモードで炊飯する。
- ⑥ 炊きあがったら、全体をよくほぐす。

R6地域保健課記事作成

保存版



つながろうや!
 生活支援コーディネーター(SC)
 ~地域のみなさんへ

SC通信 No.18

2024年9月17日発行
 入間市生活支援体制整備事業
 入間市生活支援コーディネーター

ちょっと耳が遠くなった?

聞こえのお悩み解消ガイド

加齢による聞こえにくさを感じている方、その家族や支援する方々を応援します

『聞こえにくいのは歳のせいだから』と、そのままにしていますか？

インターホンや電話の音が聞こえにくくて、家族や地域の方々と連絡が取りにくいことはありませんか？

家で眠っている補聴器はありますか？

聞こえの衰えが軽度の場合、自分では気づきにくいことも多いので、家族や周りの方々の早期発見が大切です。

聞こえに不安を感じたら、専門医のいる耳鼻咽喉科を受診しましょう。

聞こえの衰えは、40歳代から始まると言われています。聞こえのことが気になったら、次のページをチェックしてみましょう。

『補聴器は周りの雑音ばかり聞こえる』なんて諦めていませんか？補聴器は少しずつ調整を繰り返して聞きやすくなっていきます。

聞こえの衰えを放置すると心身の活動の低下が進み、認知症や、うつ状態となるリスクが高まります。道具や機器を上手に活用し、聞こえを補いましょう。

豊岡北地域包括支援センターで開催した「地域ケア会議」や「2層協議体会議」で、地域を支援する方々、関係機関、企業、専門職、の方々が話し合い、『聞こえの支援情報があつたらいいな』と、意見を出し合いながら作成しました。



