

認知症になっても地域で安心して暮らし続けるために ～認知症のことを正しく知ろう！～



認知症になると「何もわからなくなる」のではなく、本人はもの忘れを自覚し、言葉や記憶があいまいになることに強い不安や寂しさを感じています。その中で、周囲が間違いの指摘や叱責を繰り返すと、病気を認めたくない思いや周囲に知られたくない思いから本人は徐々に孤立していきます。そして、自分の居場所がなくなる不安感から、着替えを嫌がったり、「財布が盗まれた」と思い込んで騒ぐなど、行動・心理症状（BPSD）を引き起こし、家族関係も悪化させてしまいます。

健康な人と同じように、認知症の人の心情もさまざまです。家族は、認知症に伴う障がいを補いながら、さりげなく、自然につきあっていくことが必要です。

- *日頃から何でも話しかけるようにする。
- *家族が感謝の気持ちを言葉にする。
- *本人の失敗（言い間違いなど）を指摘しない。
- *できること（仕事、家庭での役割など）はしてもらう。

認知症ケア・フォーラム in いずも

【とき】 12月19日(土) 13:30～16:30

【ところ】 市役所くにびき大ホール

第1部 基調講演 「第二の認知症－レビー小体型認知症をめぐる」

講師 横浜市立大学 名誉教授 小阪 憲司氏

第2部 シンポジウム「認知症になっても安心して暮らし続けられる地域づくり」

- ・島根県立大学出雲キャンパス 特任教授 齋藤 茂子氏
- ・認知症高齢者グループホームはなんばの里 所長 米原 恵子氏
- ・認知症サポート医 佐田診療所 所長 土谷 治久氏

おたすね／高齢者福祉課 ☎21-6967

出雲の食材をおいしく食べよう！

今月の食材は
うっぶるい

十六島のりです！



出雲市の十六島地方でのみ採れる岩のりを「十六島のり」といいます。12月から3月にかけての寒い時期、岩床に付着したのりを、波しぶきに打たれながら手でつみとっていきます。十六島のりの歴史は古く、『出雲国風土記』にも記述が見られ、奈良、平安時代には朝廷への貢納品として、江戸時代には将軍への献上品として用いられました。

十六島のりのいただき方でポピュラーなものは、正月のお雑煮です。磯の香りと独特の食感は絶品です。最近では、茶碗蒸しに入れるなどアレンジ料理も多くみられます。

また、十六島地方では、正月や初午祭に、「のりふで」という郷土料理が食べられています。汁の中の十六島のりを箸で持ち上げると、筆の先のようになることからその名がつけられたといわれています。

この時季にしか味わえない十六島のりをぜひご賞味ください。

おたすね／健康増進課 ☎21-6979

のりふで

Vol.34

【材 料】 (5人分)

- ・十六島のり 30g
- ・べべ貝 150g(正味)
- ・こんにゃく 1/2枚
- ・豆腐 1/2丁
- ・ごぼう 50g
- ・里芋 100g
- ・にんじん 50g
- ・水 3カップ
- ・酒 大さじ2
- ・しょうゆ 大さじ3

・【作り方】

- ① 貝を水煮し、殻を取り除く。
 - ② ごぼうはさがき、こんにゃく、にんじん、里芋、十六島のりは食べやすい大きさに切り、豆腐はさいの目に切る。
 - ③ 貝の汁の中にこんにゃく、ごぼう、里芋、にんじんを入れ、やわらかくなるまで煮る。
 - ④ 十六島のりと豆腐をいれ、味をつける。
- ※貝がない時には、魚の切り身や鶏肉でもよい。

【1人分の栄養価】

エネルギー93kcal、たんぱく質9.3g、
脂質1.8g、塩分1.5g

レシピ提供：出雲地区栄養士会