



今月のテーマ

認知症

毎年9月21日を『世界アルツハイマーデー』と制定し、認知症の啓蒙を実施しています。日本における65歳以上の認知症の人の数は約600万人(2020年現在)と推計され、2025年には**約700万人(高齢者の約5人に1人)**が認知症になると予測されています。

◆認知症とは

脳の病気や障害など様々な原因により認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態です。認知症は、高齢期だけの病気ではなく、誰もが発症する可能性があります。

◆認知症かな？

初期は加齢による単なる物忘れに見えます。しかし仕事や家事など普段やってきたことでミスが増える、お金の勘定ができなくなる、慣れた道で迷う、話が通じなくなる、憂うつ・不安になる、気力がなくなる、幻覚、妄想があるなどのサインが出てきたときには専門機関に相談してみましょう。



◆相談してみよう！

お住いの地域包括支援センターに相談できます。住み慣れた地域で安心して暮らせるように、介護だけでなく、生活など幅広く様々な相談に応じてくれます。その人に合った適切なサービスの利用を検討してもらえるので、認知症になる前から相談してみましょう。



緑風会薬局には、広島市認知症対応力向上研修を受けた薬剤師が2名、また認知症サポーターが多数います。いつでも相談できます。遠慮なく声をかけてください。

広島市では、9月21日(水)に広島城がオレンジ色にライトアップされます。その他の市町でも9月にイベントや相談会が実施されます。ぜひ参加して、認知症についてみなさんと知る機会にしましょう。



『かかりつけ薬剤師』をもちましょう！

いつも同じ薬剤師が対応する安心感があります。市販薬やサプリメントのご相談にも応じます。在宅医療を受けている場合に、お薬をお届けすることができます。詳細は、薬局スタッフまでお尋ねください。



■緑風会薬局

(広島市南区出汐1丁目4-3) TEL (082) 256-7171 FAX (082) 256-7181

■2階緑風会健康ステーション TEL (082) 256-7172 FAX (082) 256-7176



材料 2人分

- 鯖缶（何味でも） 1缶
- カレールー 2かけ
- トマトケチャップ 大さじ2
- あれば野菜玉葱 1/4
- きのこ類や冷凍野菜でも可
（なくてもOK）
- 水 100cc

- 米 1/4カップ
- 水 120cc
- ポリ袋（アイラップ）

ポリ袋で湯煎でできる簡単
防災食です。
この機会に是非！



作り方

- ① ポリ袋に鯖缶、カレールー、トマトケチャップ、水を入れ、袋の上を縛る。
（お好みで野菜を入れたい場合はスライスして一緒に入れる。玉葱スライスなど）
- ② 別のポリ袋にお米と水を入れ、空気を抜いて縛る。破れることがあるため2重にしておくとうい。
- ③ 大きめの鍋にお湯を沸かし、沸騰したら①と②を入れて20分間加熱する。鍋のふちや底にあたらないように気をつける。（やぶれるため）
（鍋の底に皿をしいておくとういについても大丈夫です。）
- ④ 20分たったら火を止めて、カレーはとりだしてご飯はそのまま15分蒸らしておく。
- ⑤ カレーは袋の上からルーを溶かしながら混ぜる。
- ⑥ ご飯の蒸らしが終わったらお皿に盛り付け、⑤をかけて出来上がり。



毎年9月1日は防災の日

家庭で防災に備えるものを確認しましょう。復旧するまでに3日が目安と言われているので非常食、水は3日分は用意しておきましょう。賞味期限や種類も見直しましょう。ガスコンロや懐中電灯なども実際に使えるか試すことも必要です。この機会に家族で防災について話し合っておきましょう。