

～シリーズ認知症を知ろう！～
教えてロバタン

第8話 帰りがわからない…

家族が目を見送ったときに外出して、帰りが分からなくなる…これは、認知症の代表的な『徘徊』と言われる症状です。ですが、当の本人は、ただあてもなく歩いているわけではありません。仕事をしていると錯覚し通勤を試みたり、「家に帰る」と実家をめざして歩いたりなど、それなりの理由があっての行動です。とはいうものの、こちらが予想できないスピードと行動力で、電車やバスで遠方まで出かけることもあります。そんな時、介護されているご家族は、外に出ないように玄関や窓を閉め切るのではなく、声をかけて他のことに興味を向けさせる、時間を決めて一緒に散歩をする、徘徊感知器やGPSなどを使って出て行くのを抑えるなどしましょう。そして、何より、事前にご近所や知り合い、スーパーや交番、銀行などに事情を話しておき、常日頃の見守り活動で協力してもらいましょう。地域の方は、その人や家族が安心して暮らせるように、見守り活動をお願いします。認知症についてのお問い合わせは、丹波市地域包括支援センター ☎ 74 - 0368 まで

丹波市地域包括支援センターです
 高齢者の総合相談窓口（春日庁舎3階介護保険課）
 電話予約：74 - 0368

***認知症介護者相談日**
 3月2日（金）午前10時～12時

***高齢者権利擁護相談日**
 3月8日（木）午前10時～12時

***高齢者こころの医療相談日～もの忘れ相談～**
 3月27日（火）午後2時～4時
 ※相談場所：春日庁舎1階 相談室2（要予約）

生活支援に関する相談

***知的障害者相談** 3月14日（水）

***こころの健康相談** 3月22日（木）
 時間 / 午後1時30分～3時30分
 ところ / 春日庁舎相談室
 ※前日の正午までに要予約
 ☎ 生活支援課（春日庁舎内） ☎ 74 - 0222

健康生活 a healthful life
 健康・栄養士による
健康・栄養相談のご案内

3月は自殺対策強化月間です
『あなたのこころは元気ですか？』
（快適睡眠編）

冬は寒くて室内で過ごすことが多い季節です。ストレスがたまっていたり、生活リズムが乱れていたりにいませんか？暖かい春を迎えるにあたり、2回シリーズで「こころの健康」について考えます。

市が実施したアンケートでは、4人に1人が不眠を感じている結果となりました。高齢になるにつれ満足な熟睡感は得られにくくなりますが、①寝つきがよい ②途中で目が覚めることが少ない ③目覚めがスッキリする ④眠気なく昼間の活動ができる この4点を自己チェックしながら自分にあった睡眠時間を見つけることが、快適睡眠への第一歩です。

－快適睡眠のすすめ－

- ① 8時間睡眠にこだわらない
- ② 目覚めると日光を浴びて眠気を覚ます
- ③ 昼寝は午後3時までに30分以内に（夕方の昼寝とダラダラ昼寝は夜に影響します）
- ④ 眠ろうと意気込まず、眠たくなってから床に就く
- ⑤ 起床時刻は平日と休日が1時間以上ズレないようにする
- ⑥ 照明を暗くする、足を温める、お風呂に入るなど、眠る前にリラックスする
- ⑦ 日中はできるだけ日光を浴びて活動的に過ごす
 このような生活を心がけていても、2週間以上不眠が続くと心からのSOS信号ですので医療機関等専門機関に相談されることをおすすめします。今回は「ストレス対策」について考えます。

自殺対策強化月間

からだの体温を測るように
『こころの体温』を測ってみませんか

「こころの体温計」（メンタルヘルスチェックシステム）で、あなたのこころの健康をチェックしてみませんか。「こころの体温計」は、パソコンや携帯電話を使って、日々の生活の中で感じるストレスや気持ちの落ち込み度を気軽にチェックできます。

▼パソコンはこちらから
<https://fishbowlindex.jp/tamba/>

▼携帯はこちらから



QRコード

3月の健康相談

【相談時間】午前9時30分～11時

2日（金）山南住民センター
 6日（火）柏原支所
 13日（火）氷上保健センター
 14日（水）春日住民センター
 16日（金）青垣住民センター
 21日（水）市島支所

※予約優先 / 予約は健康課へ
 ☎ 健康課（氷上保健センター内）
 ☎ 82 - 4567

事前に相談日や内容などをご連絡いただくと、よりスムーズに相談に応じることができます。



丹波市夜間健康相談ホットライン
 フリーダイヤル [相談時間] 午後7時～午前0時
 ☎ 0120-737-180

Recipe No.35 “たんば” 食育クッキング
 ～朝ごはん・笑顔と会話・ふりかけて～
 高校生が考えた朝ごはん《野菜たっぷり栄養満点朝ごはん》
 みんなで朝ごはんをたべよう料理コンテスト入賞作品より

***材料（4人分）**

- 青菜の混ぜごはん 2合分
- 小松菜 200g
- 塩 小さじ1
- 卵 2個
- 塩 少々
- 油 適量
- 白いりごま 大さじ1/2
- 野菜たっぷりおみそ汁
- 豆腐 1/2丁 (150g)
- カットわかめ 2g
- 人参 20g
- 玉ねぎ 30g
- かぼちゃ 30g
- いんげん 20g
- キャベツ 50g
- なす 20g
- 大根 20g
- 青ねぎ 2g
- 水 800cc
- だしパック（無添加）2個
- 味噌 48g（大さじ3弱）

***つくり方**

- ① 青菜は茹でて細かく切り塩を振る
- ② 卵は塩を入れてほぐし、フライパンを熱し油を敷き細かい炒り卵をつくる
- ③ 炊きあがったごはんに軽く絞った小松菜、卵、白いりごまを混ぜ合わせる
- 野菜たっぷりおみそ汁
- ① 野菜はそれぞれ適当な大きさに切る
- ② 鍋に分量の水とだしパックを入れて沸騰させてだしをとる
- ③ ②のだし汁に①の野菜を火の通りにくい順に入れて煮る
- ④ 野菜に火が通ると、サイの目に切った豆腐を入れ、沸騰すると味噌を入れて味を調えカットわかめを入れる
- ⑤ 椀に入れ、小口切りした青ねぎを散らす

★栄養士からの一言
 ご飯にたっぷりの野菜（青菜）とたんぱく質（卵）がそろった彩りバランス朝ごはん！8種類の野菜に豆腐とわかめが入ったおみそ汁で野菜たっぷり栄養満点！季節の野菜なら何でもOK！

1人分：429Kcal、塩分 3.2g、野菜量 100g



「丹波市午後8時～10時平日応急診療室」と「休日応急診療所」3月の当番医 (敬称略)

みんなで守ろう！
地域医療 HP

（平日夜間）丹波市午後8時～10時応急診療室（柏原日赤） ※平日昼間はかかりつけ医で受診してください						（休日昼間） 休日診療所
月	火	水	木	金	土	日
			1 柏原日赤 （内科）	2 上田明德 （外科）	3	4 松下全巳 （泌尿器科）
5 田中 潔 （内科）	6 野上壽二 （内科）	7 平島 顕 （整形外科）	8 柏原日赤 （内科）	9 岩崎良一 （外科）	10	11 芦田 孔 （内科）
12 保尾道紀 （内科）	13 長澤 進 （内科）	14 松本好弘 （小児科）	15 柏原日赤 （内科）	16 三浦博幸 （内科）	17	18 田中庸生 （外科）
19 中澤 敏 （内科）	20 中川泰洋 （内科）	21 中川泰洋 （内科）	22 柏原日赤 （内科）	23 宮崎直之 （外科）	24	25 宮崎直之 （外科）
26 塩見壮司 （外科）	27 田中庸生 （外科）	28 芦田 孔 （内科）	29 柏原日赤 （内科）	30 上田明德 （外科）		

※休日応急診療所へ来院前には ☎ 72 - 2480 までお電話を。
 網かけの④印は休日診療所で受診してください。

※当番医は変更になることがあります。また、診察はあくまでも応急的なものです。症状が悪くなる場合などは、後日かかりつけ医を受診しましょう。医療機関のお問い合わせは消防本部（☎ 72 - 2255）まで。