～シリーズ認知症を知ろう！～

教えてロバタン♪

第９話

みんなでつくろう『見守りネットワーク』

「一人暮らしの隣のおばあちゃん、いつも朝散歩しとってやのに、今日は夕方から歩いて行きよっちゃって…」「近所のおじさんとこ、新聞や郵便物がたまったままやわ…雨戸も閉まったままやし」

日常生活や仕事の中で、ご近所・地域の方の「ちょっとした変化」に気づくことはありませんか？　また、気づいたとしても「おせっかいかな？」と思ってそのままになっていませんか？

高齢者の一人暮らしでは、病気で倒れたり、家の中で転んで動けなくなったりしたときに、だれにも気づいてもらえない心配や、孤立死の不安があります。他にも認知症で徘徊したまま家に帰れなくなったり、悪質な訪問販売などの被害にあったりもします。このような不安や問題を少しでも防ぐには、近所のみなさんが高齢者の「ＳＯＳ」に早めに気づくことが大切です。

そこで、地域のみなさんで高齢者を見守る『見守りネットワーク』をつくっていきませんか？ネットワークといっても特別なことをするのではなく、普段の生活の中でできる「気軽な声かけ」でよいのです。そのちょっとしたことから、高齢者の「んっ？いつもと違う？」が、わかることもあります。住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために、まずは、あいさつからはじめましょう。

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 - 0638にご連絡ください。

健康生活 a healthful life

保健師・栄養士による

健康・栄養相談のご案内

『あなたのこころは元気ですか？（ストレス対策編）』

「ストレス＝悪」ではなく、適度なストレスは私たちの気持ちに張りを与えたり、モチベーションを向上させたりする不可欠な存在です。しかし、ストレス過剰になると、いつの間にかこころの健康が保てなくなります。

健康たんば21（改訂版）アンケートによると、ストレスが「大いにある」人は12%、「多少ある」人は61%で、約７割が多少なりともストレスを感じているという結果でした。そのうち81%は「ストレス発散法がある」と答えられ、ストレスとうまく付き合っている傾向もうかがえました。ストレスとうまく付き合って生活の質を高めましょう。

今は意識して「こころの健康」に取り組む時代です。次の５つの「こころの点検習慣」を身につけて健康寿命日本一のまちをめざしましょう。

①一息つく余裕がありますか
②気持ちを素直に伝えていますか
③自分なりの気分転換ができていますか
④よく眠れていますか
⑤相談できる人がいますか

健康課では、定例健康相談や随時電話相談も行っています。悩みを打ち明けることは、はずかしいことではありません。ひとりで悩まずあなたの気持ちを聴かせてください。

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
4月6日（金）午前10時～12時

＊高齢者権利擁護相談日
4月12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～
4月24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）

障害福祉に関する相談

＊知的障害者相談　4月11日（水）
＊こころの健康相談　4月26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

申 問生活支援課（春日庁舎内）
☎74 - 0222

４月の健康相談

［相談時間］午前９時30分～11時

３日（火）柏原支所
６日（金）山南住民センター
１１日（水）春日住民センター
１７日（火）青垣住民センター
１８日（水）市島支所
２４日（火）氷上保健センター
※予約優先 / 予約は健康課へ
問 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 0120［相談時間］午後７時～午前０時
0120-737-180

Recepe No.36　“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《ヘルシーおにぎりと具だくさんおみそ汁》
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　食育ちーたん

＊材料（４人分）

○ヘルシーおにぎり
ごはん　2合分
木綿豆腐　1/2丁（150g）
かつおぶし（小袋）　1袋（5g）
しょうゆ　大さじ2
味付けのり　適量
○具だくさんおみそ汁
豆腐　1/2丁（150g）
じゃが芋　200g
さつま芋　200g
玉ねぎ　90g
油あげ　10g
青ねぎ　6g
かつおだし　800cc（4カップ）
味噌　48g（大さじ3弱）

＊つくり方

○ヘルシーおにぎり
①豆腐はゆでてザルに取り、粗くほぐしておく。
②かつおぶしとしょうゆを混ぜ合わせておく。
③炊きあがったごはんに①の豆腐②のかつおぶしを入れ、白いごはん部分が残らないよう混ぜ合わせる。
④三角おにぎりにしてのりを巻く。
○具だくさんおみそ汁
①じゃが芋・さつま芋はいちょう切りに、玉ねぎは太目のせん切りする。
②油あげは短冊に切る。豆腐はサイの目に切る。青ねぎは小口切りにする。
③鍋にだし汁と①の野菜を入れて煮る。
④火が通ると豆腐と油あげを入れしばらく煮てみそを入れて味を調える。
⑤椀に入れ小口切りした青ねぎを散らす。

1人分：531Kcal、塩分 2.4g、野菜量 148g

★栄養士からの一言
お豆腐の入ったおにぎりは手軽にたんぱく質がとれます。具だくさんのおみそ汁と一緒に組み合わせることで栄養バランスもGood! ひと工夫でおにぎりにきんぴらごぼうやフレーク缶を混ぜてもいいかも…おみそ汁は季節の野菜をたっぷり使うことをおすすめします。

「丹波市午後８時~10時平日応急診療室」と「休日応急診療所」４月の当番医

（敬称略）

（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 ㊡ 平島　顕（整形外科）
2 田中　潔（内　科）	3 野上壽二（内　科）	4 久保田孝則（内　科）	5 柏原日赤（内　科）	6 岩崎良一（外　科）	7	8 ㊡ 丹羽正夫（耳鼻咽喉科）
9 保尾道紀（内　科）	10 長澤　進（内　科）	11 平島　顕（整形外科）	12 柏原日赤（内　科）	13 三浦博幸（内　科）	14	15 ㊡ 石井辰二（心療内科）
16 中澤　敏（内　科）	17 芦田乃介（内　科）	18 松本好弘（小児科）	19 柏原日赤（内　科）	20 宮崎直之（外　科）	21	22 ㊡ 松本好弘（小児科）
23 芦田　孔（内　科）	24 中川泰洋（内　科）	25 田中庸生（外　科）	26 柏原日赤（内　科）	27 塩見壮司（外　科）	28	29 ㊡ 松下全巳（泌尿器科）
30 大塚病院 ㊡（内　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㊡印は休日診療所で受診してください。

みんなで守ろう！
地域医療 HP

※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。

HP表示のものは、市ホームページ（http://www.city.tamba.hyogo.jp/）にも情報を掲載しています。