

暑い日が増えてきましたね。たくさん水分をとって熱中症予防をしていきましょう。
外出の機会が減ってしまった分、施設内でも楽しめるイベントを実施したいと思います●



前回から認知症についてお話をさせていただいていますが、認知症にも多くの種類があります。主なものは4種類になります。簡単に説明させていただきます。



- ①「アルツハイマー型認知症」は脳が委縮して起こる認知症です。昔のことは記憶に残っているのに最近のことは忘れやすい、といった症状があらわれ、軽度の物忘れから徐々に進行して時間や場所の感覚を失っていきます。全体に約7割。
- ②「脳血管性認知症」は脳梗塞や脳出血などによって脳の組織が死滅して起こる認知症です。すべて忘れるわけではなく、一部の記憶は保たれている「まだら状」の認知症であるのが特徴です。全体の約2割。
- ③「レビー小体型認知症」はレビー小体という特殊なたんぱく質が脳内にたまって起こります。幻視や手足の震え、筋肉のこわばり、歩幅が小刻みになり転びやすくなるなどの症状があります。全体の約4%。
- ④「前頭側頭型認知症」は感情や判断を担う前頭葉と側頭葉が委縮することで感情の抑制が出来なくなったり、ルールを守れなくなったりするために、社会性にも問題が起こりやすくなります。全体の約1%。次回からは、それぞれの特徴をもう少し詳しくお話をさせていただきたいと思います。


※介護についてお困りのことがあれば、九十九圓までご連絡ください。



ヘルパーステーションから *** 訪問介護員 渡邊 玲子

めんつゆでカンタン、めんつゆでおいしい!
めんつゆ活用レシピを紹介します!!

※ 鶏もも肉の治部煮



- ①小松菜の根元を切り落とし、5cm幅に切る。
- ②木綿豆腐1/2丁を4等分に切って、水気を切っておく。
- ③鶏もも肉100gを1cm幅のそぎ切りにして薄力粉をまぶしておく。
- ④鍋にめんつゆ(2倍濃縮)100ml、水200mlを沸かし、③に火が通るまで煮る。
- ⑤①と②を入れ、とろみのついた汁が具材に絡んだら完成。

※ ピーマンのめんつゆ和え

- ①生姜チューブ3cm、かつお節1/2袋(2gのサイズパック)、めんつゆ50cc(2倍濃縮)を混ぜておく。
- ②ピーマン(大3個)は1cmの縦切りにする。
- ③お皿に切ったピーマンを入れて、ふんわりラップをして電子レンジで600wで3分加熱する。(生の状態なら追加で2分加熱)
- ④ピーマンから出た水分は捨てずに①を入れてよく混ぜる。
- ⑤冷蔵庫でよく冷やしたら完成。