

地中海食と認知症

地中海食とは

ギリシャ、イタリア、スペイン、モロッコなどの地中海沿岸の国々で食されている伝統的な食事様式のことです。厳密な決まりごとはありませんが、野菜・果物、全粒雑穀類、豆類、種実類・ハーブ・スパイスなどの食品とオリーブオイルを豊富に摂取し、適量のワインとともに頂く。家族や仲間と食卓を囲み、食事を楽しむという文化を意味します。



地中海食では、油としてオリーブオイルを使用します。特にエキストラバージンオリーブオイルに、認知症の発症を防ぐ効果が期待できます。

おうちで簡単

認知症予防 地中海食レシピ

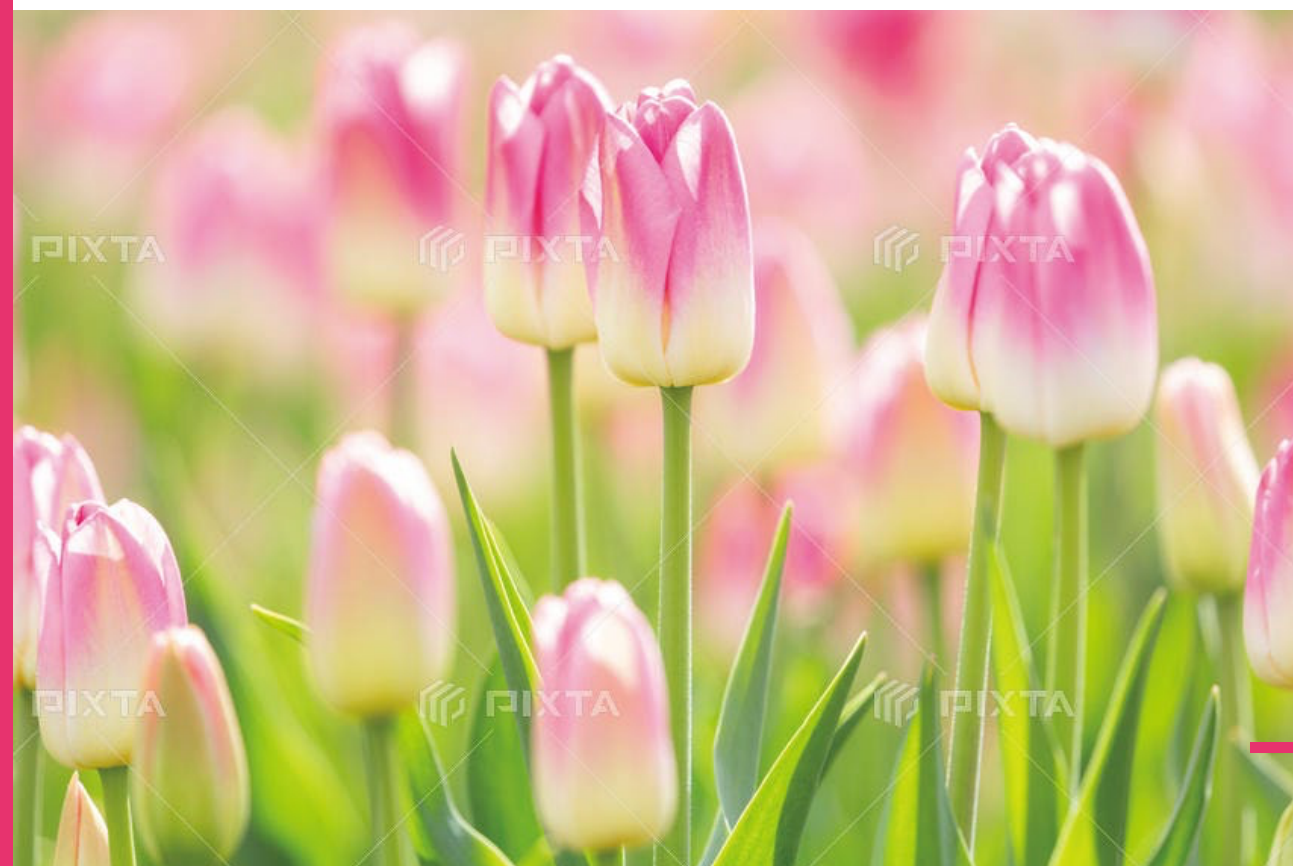
材料:2人分

- ・生鮭の切り身2切れ
- ・ミニトマト(縦半分)4個
- ・じゃがいも(薄い半月切り)1/2個
- ・玉ねぎ(薄切り)1/6個
- ・にんにく(薄切り)1かけ
- ・コンソメ顆粒 小さじ1/2
- ・酒 大さじ2
- ・塩 少々
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・ブラックペッパー 適量
- ・パセリ 適量

作り方

1. ボウルにコンソメ・酒・塩をあわせておく
2. 耐熱皿にじゃがいも、玉ねぎ、にんにくを並べる
その上に鮭、ミニトマトをのせ、1とオリーブオイルをかける
3. ラップをかけて電子レンジ600Wで6分加熱する
4. 器に盛り、ブラックペッパー、刻んだパセリをかけて完成

Write:管理栄養士 西



contents

P03

P01

P02

地域づくり まちづくり わたしにできること

徐々に厳しい寒さも和らぎ、春の陽気を感じられるようになりました。新年度を迎え、気持ちも新たに、患者さまやご家族の皆さまに安全かつ満足できる医療やリハビリテーション、療養生活を提供するため努力を続けて参ります。

さて2024年の診療報酬改定は、診療・介護・障害福祉サービスの3つの報酬を同時に改定する「トリプル改定」と呼ばれています。その背景には2025年問題や2050年問題などがあり、医療や介護、福祉に関する問題の深刻化が挙げられています。そのような難題で多くの問題に対し、地域ぐるみで立ち向かう必要があると思います。そのためには地域の方一人一人が心身の機能低下を予防しつつ、お互いに協力し合う『地域リハビリテーション』の取り組みが重要です。『地域リハビリテーション』とは、病気や障害を抱えた子供や成人、高齢者とその家族が、住み慣れたところで、その人らしく生活ができるよう、保健・医療・福祉・介護及び地域住民を含め生活にかかわる人々や機関・組織がリハビリの視点を取り入れて協力し合う活動のことです。当法人は、令和3年4月から「北九州市地域リハビリテーション支援センター」が設置され、北九州市の地域包括ケアシステムの充実・強化を図っています。今回は、当法人が参画している地域リハ支援活動を取材しました。

食育処 地中海食と認知症

特集 地域活動への参画

Report

取材:2023年11月10日

小学校 福祉体験学習のサポートを取材しました。

◎福祉体験学習とは、小学校等における総合的な学習の一環としての体験学習です。
身の回りにいる高齢者やその暮らしについて理解を深め、自分ならどうするのか考える機会を得ることができます。



高齢者疑似体験の様子

小学校での福祉体験学習は、コロナ禍で活動が中止しており、3年ぶりの実施となった。



湯川小学校 4年生
101名の児童が参加



認知症サポーター研修の様子

当法人職員による認知症を学ぶ寸劇を披露
認知症についての正しい知識を広め、認知症の方やそのご家族を温かく見守り、助け合うことの大切さを伝える。



福祉教育は、学校教育と家庭教育・地域教育との連携協同がポイントになると思います。例年、市内複数の学校から福祉体験学習の依頼をいただきます。コロナ禍で実施できない期間がありましたが、これからも地域のご要望に応えていければと思っています。



Report

取材:2024年1月17日

地域サロン支援活動を取材しました。

当法人は、北九州市 地域リハビリテーション推進課から委託を受け、北九州市東部地域リハビリテーション支援センターの役割を担っています。地域で行われているサロンなどの地域住民主体の通いの場にスタッフが出向き、生活の困りごとや運動方法を助言・提案して地域住人の暮らしを支援します。

今回は、小倉中央校区健康クラブの会の体力測定のお手伝いに行きました。



体操指導

体力測定 項目	
①	握力
②	長座体前屈
③	片足立ち
④	10m歩行
⑤	タイムアップ アンド ゴー
⑥	CS-30

長座位前屈



片足立ちテスト



タイム アップ アンド ゴー テスト

活動を終えて

クラブに所属されているメンバーの方々께서는皆さん主体的で熱心に取り組んでくださり、活気のある会となりました。活動を通して、地域の皆様の健康増進、社会とのつながりの輪が広がっていければと思います。

お問合せ

地域のサロンや集いの場での活動で、身体の機能や見立て、支援の仕方など リハビリテーションについて気軽にご相談下さい。

保健福祉局技術支援部
地域リハビリテーション推進課
〒802-8560 北九州市小倉北区馬借一丁目7番1号
電話:093-522-8724 FAX:093-522-8772