

# ポケがききていませんか

ポケは気付かぬうちに起こっていることが多いものです。異常な行動をしなくても、ポケがきている場合があります。あなたのご家庭のお年寄りはどうでしょうか。表の各項目が該当する場合、1点としてチェックしてください。

|    | チェック                    |
|----|-------------------------|
| 1  | この頃、もの忘れがひどくなった。        |
| 2  | 同じ話題を繰り返すことが多い。         |
| 3  | トンチンカンな受け答えが多くなった。      |
| 4  | 人の名前や場所を忘れやすくなった。       |
| 5  | 昨日のことを思い出せなかったりする。      |
| 6  | 洋服の着方がだらしなくなった。         |
| 7  | 価値のないものを、バカに大切にしたりする。   |
| 8  | 外出して道に迷い、自分の家がわからなくなった。 |
| 9  | 食事をしたのに、食事はまだかと聞いたりする。  |
| 10 | もの忘れを指摘されても、全く覚えがない。    |

## 《診断》

■7点以上(危険域)

このまま放置しては危険です。特に高齢で、該当項目が設問後半に集中している人は、既にポケが始まっているおそれがあります。すぐ専門医の診断を受けてください。

■4〜6点(要警戒域)

ポケの前段階症状なのか、あるいは普通の物忘れ程度のものか、



判断の難しいところですが、いずれにせよ素人判断は危険です。断を受けてください。

■1〜3点(要注意域)

8、9、10は典型的なポケの徴候ですから、これに該当した人は専門医の診断を。それ以外の人も安心して規則正しい生活をおくりポケを予防しましょう。

■0点(安全域)

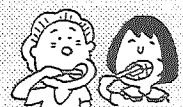
今のところ、ポケになっていないところは、ポケにならない心配はなさそうです。これから食事内容や日常生活に注意して、ポケの原因となる脳卒中や動脈硬化にならないよう気をつけましょう。



歯医者さんが教える……

## 歯の健康

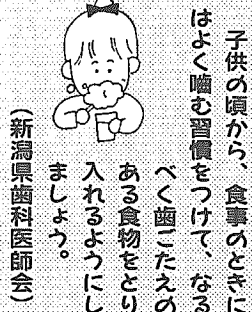
—ロメモ—



よく噛んで食べましょう  
食事のときによく噛んで食べることは大切です。よく噛むことにより、唾液の分泌がさかんに増え、食物の消化がよくなります。また噛むことで顎(あご)を刺激し、顎の発育を促します。

現代人の顎は、古代人のものと比較すると、小さくなってきていると言われています。それは、食生活の変化により、固い食物を噛む機会が少なくなってきたからです。顎が小さくなると、斜めに生えたりへんなど、ところに生えて、むし歯の原因にもなります。また、前歯が不揃いになって、歯並びが悪くなります。

子供の頃から、食事のときによく噛む習慣をつけて、なるべく歯ごたえのある食物をとり入れるようにしましょう。  
(新潟県歯科医師会)



(新潟県歯科医師会)

## 材料

(1人分)

- ・ごはん……………100g
- ・マーガリン……………5g
- ・ピザソース……………10~15g
- ・ピーマン……………少々
- ・ベーコン……………10g
- ・たまねぎ……………5g
- ・トマト……………15g
- ・チーズ……………30g

## 作り方

- ①ごはんは温かいうちに少しつぶし、のばす。トースター(オーブン)にアルミホイルをしき、つぶしたごはんの形を整え、平たく焼く。(両面を焼くとおいしい)
- ②①にマーガリンをぬり、ピザソースをぬり、たまねぎ・トマト(たねをとる)・ベーコン・ピーマン・チーズを飾り、焼く。

## 手軽でヘルシー 今月の料理 コーナー

先月9日に行われた「健康づくり教室〜子供と一緒におやつを作ろう」(関連記事11ページ)で取り上げた中の一品です。皆さんも一度、お子さんやお孫さんと一緒に作ってみませんか。

## ライス・ピザ



## 粗大ゴミの収集についてのお知らせ

9月5日(月)から9月9日(金)までの間、各地区において第三回目の粗大ごみの収集を行います。必ず指定された場所に収集日の前日より搬出してください。ただし、農機具・タイヤ・畳・ガスボンベ等の危険物及び事業用で使用したものは搬出できませんのでご注意ください。

技能検定試験が、左記の要領で実施されます。  
■実技試験実施料理：日本料理、西洋料理、麺料理のいずれか一料理のみ

■試験日：平成7年1月20日(金) 2月20日(月)までの間  
■受験申請書の受付：9月16日(金)〜10月12日(水)まで(郵送の場合)は12日の消印のあるものまで有効  
※なお、受験申請手続等についての詳しくは、巻保健所(☎72-111)または、役場保健衛生課(☎82-4111内線121・122)までお問い合わせください。

## いい息長生き 呼吸教室

巻保健所では、肺の働きの悪い方や息切れ・咳・たんなどの症状のある方を対象に、「いい息長生き呼吸教室」を開催します。皆さんも肺についての知識や体操を取り入れながら、楽しく療養方法を身に付けてみませんか。

■日時：第一回9月12日(月)午後1時〜4時、第二回10月3日(月)午後1時〜4時、第三回10月24日(月)午前10時〜午後3時  
■場所：巻保健所  
■申込締切：9月5日  
※なお、申込み及びお問い合わせ

## 第二回 痴呆相談会

は巻保健所地域保健係(☎72-111内線236)までどうぞ。

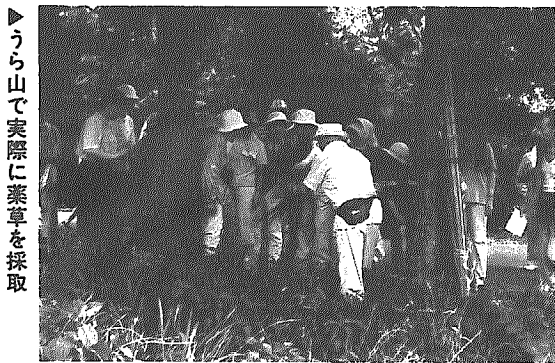
巻保健所では、在宅痴呆性老人に関する相談に応じ、個別指導を行い、痴呆症状の軽減と残存機能の維持を図るとともに、家族の介護負担の軽減を図ろうと、『第二回痴呆相談会』を左記の要領で開催します。  
■日時：9月14日(水)、午前9時〜正午  
■会場：吉田町保健センター  
※精神科医師・保健婦・精神保健

## 健康総合相談会

9月20日(火)・22日(木) 多様化する保健・医療・福祉に関する地域社会の要望に対処することを目的に、『総合相談会』が実施されます。皆さん、ぜひご利用ください。  
■会場：巻保健所・相談室  
■日時：9月20日(火)・22日(木) 午後1時30分〜3時30分

## 皆さんの健康づくりをお手伝い

「皆さんの健康づくりの一助になれば」と先月の1日と9日の両日、保健衛生課と岩室村公民館の共催による「健康づくり教室」が行われました。



## うら山の薬草採取と散策

先月1日に行われた今年2回目の「健康づくり教室」。今回は薬剤師の高橋八郎さんを講師に招き、石瀬の林道を歩きながらの薬草採取を楽しんだり、講師からあらかじめ用意された薬草や当日採取した薬草についての説明を受けたりしました。

当日は、「この花はなんですか?」「それではあの草は?」と、参加者たちは夏の暑さも忘れて、講師の高橋薬剤師に質問していました。その後、採取した薬草を石瀬公会堂に持ちかえり、講師の説明する効用等の話に、みんな熱心に聞き入っていました。

## 子供と一緒におやつを作ろう

お店に行けば、おいしそうなお菓子がたくさん売られていますよね。でも今回(先月9日)は、小学校に通う子供たちが中学生のお姉さんやお母さん・おばあちゃんと一緒に、栄養面も考えたおやつ作りに挑戦しました。

当日は、ライスピザやチーズケーキ、三色だんご、プリンなどの子供たちが喜びそうで、なおかつ栄養のあるお菓子を参加者全員で作りました。

また栄養士さんから、「肥満予防のため、おやつは1日200〜300kcalにおさえましょう」などの話もありました。



▲今度からおやつ作りは私におまかせ!