

おいしくて簡単！！健康レシピを当院スタッフが厳選  
 ～～糖尿病患者様におすすめの美味しいレシピ～～



3/23 料理教室レシピ！！

## ブリ大根のソテー

- ① 大根は厚めに切り、下茹でする。ブリに塩を振っておく。



- ② フライパンに油を敷き、ブリと大根を焼く。上下を返し、バターを加える。ブリに火が通ったら、しょうゆを加えて完成！

材料（4人分）	
ブリ	4切れ
食塩（下味）	小さじ2
大根	360g
無塩バター	8g
油	小さじ2
しょうゆ	小さじ4



😊 味付けがしょうゆとバターだけなのに味がしっかりと染みっていておいしく食べられました。

本号は「認知症」特集⇒⇒⇒内側をご覧ください



## 院内ニュース 柳田医院



3/23(木)羽村市中央館にて料理教室を行いました。毎回料理教室では調味料をg単位でしっかりと計測して使用します。人によって多いと感じたり少ないと感じる方もいて、家庭での料理の際の参考になります。今回のメインはブリ大根のソテーです。(本紙最終ページにレシピ掲載)簡単なレシピなので是非お試しください。



## 柳田医院堰の会 運動教室のお知らせ

日時：H29.5.11（木）14：00～15：20頃  
 指導：当院専属スポーツトレーナー 鈴木 裕子  
 場所：羽村市中央館 2 階  
 参加費：会員 100円 非会員 200円  
 運動のできる服装で上履き・飲み物をご持参下さい



受付にて予約受付中！お問い合わせ・質問等は受付スタッフまで

# 認知症

日本では高齢化とともに、認知症の人数も増加しています。生活習慣を変えたり日頃からトレーニングをすることによって、発症を遅らせたり、症状を改善することができます。



## 単なる物忘れと認知症の違いは？

	物忘れ	認知症
物忘れの原因	加齢によるもの	脳の病気
記憶力の低下	低下する	記憶力の低下とともに判断力・時間の感覚も低下
自覚しているか	自覚している	自覚がない
体験を忘れる	体験したことの一部を忘れる (部分記憶の障害)	体験したこと全体を忘れる (全体記憶の障害)
症状の進行	進行しない	進行する

久しぶりに会った人の名前が思い出せない、昨日の食事内容がすぐに出てこない等の物忘れは誰にでもあります。しかし、認知症は人が誰であるか判断できない、食事をとったことを忘れるなど、体験そのものを忘れてしまいます。症状が進行すると日常生活に支障をきたします。

## 認知症で落ちる3つの能力と鍛え方

認知症の初期段階では、**エピソード記憶**、**注意分割機能**、**計画力**が低下します。

### エピソード記憶: 体験したことを記憶として思い出す

- トレーニング① 2日遅れ、3日遅れの日記をつける
- トレーニング② レシートを思い出して家計簿をつける

### 注意分割機能: 複数のことを同時に行う時、適切に注意を配る機能

- トレーニング① 料理を作る時に同時進行で何品か作る
- トレーニング② 人と話をする時に相手の表情や気持ちに注意を向けながら話す
- トレーニング③ 仕事や計算をテキパキと行う

### 計画力: 新しいことをするとき段取りを考えて実行する能力

- トレーニング① 効率のいい買い物・旅行の計画を立てる
- トレーニング② 頭を使うゲーム(囲碁・将棋等)をする
- トレーニング③ やりなれたことではなく新しいことをする



参考: 認知症ねっと『認知症は予防できる?』

参考: 政府広報オンライン『暮らしの役立つ情報～認知症』