

●認知症② く治療は？ 予防はできるの？ く

認知症を完全に治すことはできませんが、治療やケアを適切に行うことで進行を遅くし、症状を軽くすることができます。治療は、薬物療法とリハビリテーションが主体です。薬物療法には次の2つがあります。①認知症の進行予防、すなわち認知機能の低下（中核症状）を遅らせるための治療。アルツハイマー型認知症には、抗認知症薬というお薬があります。抗認知症薬は早期に使用するほど進行を抑える効果が高く、そのためできるだけ早い時期に治療を開始する事が大切になります。②認知症に伴うさまざまな精神症状や行動異常（周辺症状）に対する治療。認知症では、不眠、不安、抑うつ、興奮、幻覚・妄想、多動、徘徊などさまざまな精神症状や行動異常が見られ、抗精神病薬、抗うつ薬などの向精神薬で治療を行います。これらの症状を軽くすることで、本人が穏やかに生活できるばかりでなく、介護者の負担も減らすことができます。

認知症の人の気持ちに配慮した適切な接し方をすることが大切です。接し方を少し変えるだけで、興奮が落ち着いたり、妄想が軽減することも少なくありません。認知症の介護は家族に大きな負担が掛かります。医療や介護サービスを上手に利用して、負担を減らし、余裕のある介護をすることを心掛けましょう。介護者に心の余裕があると、おのずと接し方が変わり、それが認知症の安定にもつながります。

認知症は予防ができます。しっかりと脳や身体を使って、脳代謝・血流を活発にすることが、認知症の予防になります。家に閉じこもり、家事も仕事もせず、刺激のない生活をしている高齢者の人は要注意です。昨今流行の音読や計算ドリルばかりが予防法ではありません。家庭内で役割をもつこと、創作活動や人との交流なども大いに予防になります。また脳の動脈硬化を防ぐことも大切です。高血圧、高脂血症、糖尿病などの動脈硬化の危険因子となる病気をきちんと治療し、正しい生活習慣や食生活を心掛けましょう。

ポリューム満点でヘルシー！

高野豆腐の肉詰め煮

材料（4人分）

- ・高野豆腐…4枚
 - ・鶏ひき肉…100g
 - ・ニンジン…40g
 - ・シイタケ…2枚
 - ・サイインゲンまたはキヌサヤ…4本
- | | |
|---|--|
| A | <ul style="list-style-type: none"> ・酒…小さじ2 ・砂糖…小さじ1 ・片栗粉…小さじ1 ・塩…少々 |
| B | <ul style="list-style-type: none"> ・だし汁…2カップ ・酒…大さじ2 ・砂糖…大さじ2 ・薄口しょう油…大さじ1 ・みりん…大さじ1 ・塩…少々 |

●エネルギー 203kcal/人 ●塩分 1.4g/人

作り方

- ①高野豆腐は袋の表示どおりに戻して水気をよく絞り、短い辺の厚さ半分のところに包丁を入れ、両端を切り離さないように反対側まで切り込みを入れる。
- ②ニンジン、シイタケはみじん切り、サイインゲンは小口切りにする。

食推さんの

食べてみんさい
おいしいけえ！



- ③ボウルに鶏ひき肉、A、②を入れ、粘りが出るまで練る。4等分し、高野豆腐に詰める。
- ④鍋にBを入れて煮立て、③を並べて入れる。紙ぶたをして弱めの中火で20分ほど煮る。
- ⑤半分に切って器に盛る。

レシピ提供：岩国市食生活改善推進協議会