

9月是世界アルツハイマー月間です

1994年に国際アルツハイマー病協会は、世界保健機関（WHO）と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定しました。また、9月を世界アルツハイマー月間として認知症に関する知識の普及に取り組んでいます。

日高町では、世界アルツハイマー月間の取り組みとして、次の期間中、各図書館に認知症に関する本や資料を展示します。

今、静かなブームになっている「認知症の本人が書いた本」を中心に、認知症のことがわかる本を集めました。

“認知症＝人生の終わり”ではなく、その後の人生を楽しんでいる、本人の経験や思いに触れてください。

<日高地区>

期間 令和3年9月1日（水）～9月15日（水）

場所 日高町立日高図書館郷土資料館
（電話 01457-6-2469）

<門別地区>

期間 令和3年9月25日（土）～10月9日（土）

場所 日高町立門別図書館郷土資料館
（電話 01456-2-3746）

【お問い合わせ先】 日高町役場 門別地域包括支援センター 電話 01456-2-6789
日高総合支所 日高地域包括支援センター 電話 01457-6-2343

9月健康増進普及月間です

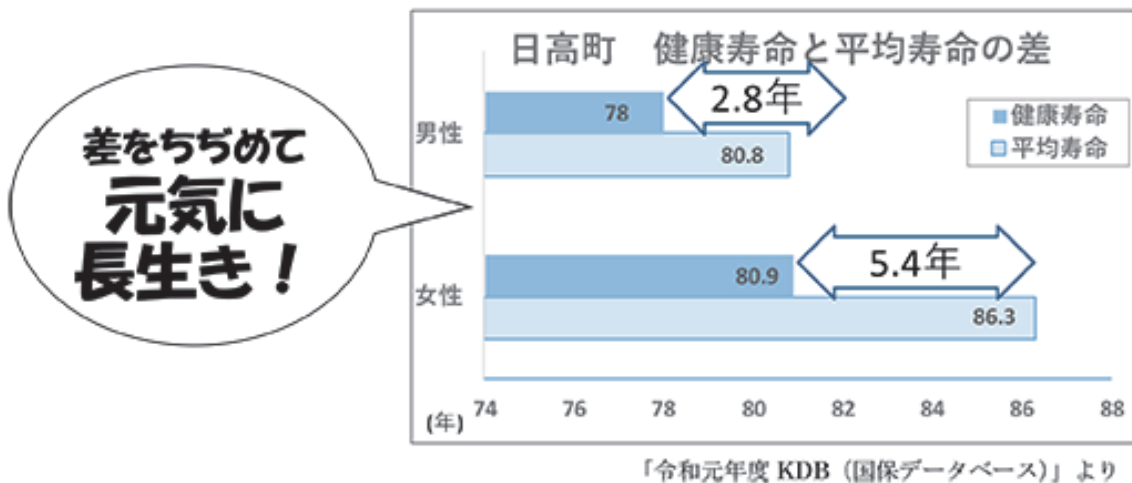
テーマ：1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後に薬

9月1日～9月30日は自分の健康習慣を見直す期間です。

元気で自立した日常生活を送れる期間である「健康寿命」を平均寿命に近づけることが目標とされています。日高町の健康寿命と平均寿命の差を下記のグラフに表しています。

男性は2.8年、女性は5.4年も日常生活に制限のある期間（いわゆる介護を要する状態）があります。

この差を縮めるために、運動、食事、健診受診などの健康行動を積極的に行いましょう。保健師や栄養士がお手伝いします。



【お問い合わせ先】 日高町役場 子育て健康課 健康増進グループ 電話 01456-2-6571

9月は食生活改善普及運動月間です

食事をおいしく、バランス良く

新型コロナウイルス感染症の拡大にともなう外出自粛等により、家庭で食事をする機会が増えたでしょうか？健康増進普及月間と合わせて、家庭での食生活を見直す機会をつくってみませんか。

1. 毎日プラス一皿の野菜

日本人の一日に必要な野菜の摂取量350gには、あと70gくらい必要な状態が続いています。70gは小鉢など一皿分の量です。

健康まつりでも提供したことのある「じゃがいもとちくわのカレーきんぴら」のつくり方

材 料・・・じゃがいも2個、ピーマン1個、ちくわ1本、しょうゆこうじ・

砂糖各大さじ1/2、カレー粉小さじ1、ごま油

作り方・・・ジャガイモは拍子木切り、ピーマンは細切りにする。

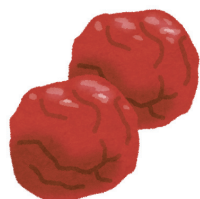
ちくわは縦に半分にしてから斜め切りする。フライパンにごま油をひきジャガイモを弱火でさっと炒め、水を少し加え蒸し焼きにする。ピーマンとちくわを加えてさらに炒め、しょうゆこうじ、砂糖、カレー粉を加え、味を絡ませる。



2. おいしく減塩一日マイナス2g

減塩と高血圧には密接な関係があります。無意識にとっている塩分を意識しましょう。

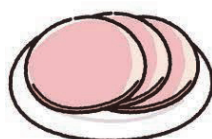
「2gの塩分」とは、それぞれ・・・



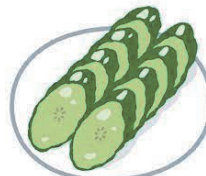
梅干し約1個



明太子1/2腹



ハム 4枚



ぬか漬け6枚



ウインナー4本

3. 毎日のくらしにwithミルク

カルシウム源と言えば「牛乳」と言うくらいに吸収率もよく、骨粗しょう症予防のためにも摂取が勧められています。毎日飲む以外に「乳和食」といって、料理に牛乳を使用することで苦手な方でも取り入れやすくなります。

一度は試してほしい「ミルク納豆」のつくり方

材 料・・・納豆1パック、牛乳小さじ2、添付のタレ半分

作り方・・・材料を全て混ぜあわせる。

このほかにも牛乳を使ったレシピが下記ウェブサイトで紹介されています。

<https://www.j-milk.jp/recipes/index.html> (一般社団法人Jミルク)



【お問い合わせ先】 日高町役場 子育て健康課 健康増進グループ 電話 01456-2-6571