

こんにちは、「みつネット」です。

みつネット代表は、金川病院院長の大森先生です。代表は、昨年末に行われたみつ健康マラソン10kmに参加。見事完走を果たしました。事前の取材には「全然トレーニングしてないので完走できるか不安」などと洩らしていましたが、なんと前年を上回る記録での完走となったそうです。「次回はもっと楽に完走できる！」と今から息巻いています。



金川病院 院長
大森 信彦

次回のみつ健康マラソンが今から楽しみです。

そんな大森院長が代表を務めるみつネットは、地域住民誰もが安心して最期まで地域で生活できることを目標に活動を始めています。

医療・福祉・介護などのことで「こんなことがあればここにずっと暮らせるのに…」というようなご提案や困りごとがあればご相談ください。

「噛む」「飲み込む」「話す」

このコーナーでは多くの人の楽しみ、「食」についての情報を提供していきます。

おいしく食べて健康を保つためには何と言ってもお口の健康を保つことが大切！

そのためにはどうしたらいいのでしょうか？

まずは、口の中を清潔に保つこと、歯やその機能を大切にすること、そして、飲み込みをよくするための運動や食事の工夫をすることも大切です。

ここではそんなお口の健康を保つための情報について発信していきます。参考にしてみてくださいね。

1回目は簡単にできる**介護食レシピ**です。
(このレシピについてはみつネットブログで公開中です)

ふわふわがんも

金川病院栄養課より



- 山の芋をすりおろし、ひじきは水で戻しておく
- 水切りした豆腐をつぶし、その他の材料を混ぜる
- スプーンで丸めて160℃の油でじっくりあげる

| | |
|---------|-----|
| 材料(4人分) | |
| 木綿豆腐 | 1丁 |
| 山の芋 | 30g |
| 乾燥ひじき | 3g |
| 卵 | 1個 |
| 小麦粉 | 大1 |
| めんつゆ | 大1 |
| 揚げ油 | 適量 |

※だし醤油、生姜醤油などのあんかけをかけるとより一層おいしくいただけます。
(一人当たり151kcal)



久坂部 羊 先生講演会を行います



入場無料

御津医師会では、医師でミステリー作家の久坂部 羊(くさかべよう)先生をお迎えして講演会を行います。久坂部先生は大阪府堺市のご出身で、手塚治虫の「ブラックジャック」を読み、大阪大学医学部卒業、現在は地元で在宅医療も、作家活動もする、という多才な先生です。今回の講演はスタッフ一同大変楽しみにしています。皆様も是非ご参加ください。



日時
平成26年2月2日
14:00~
場所
さん太ホール

演題「望ましい自然死のあり方
～在宅での父の自然死～」

詳しくはチラシ・みつネットブログをご覧ください

認知症にはならないぞ!!



このコーナーでは毎回、認知症を予防するためのヒントを掲載します。

認知症に関する情報や極早期の認知症チェック、脳トシなどを載せますのでチャレンジして下さいね。

まず、治療できる認知症の紹介から・・・

3つの主な症状



正常圧水頭症

私たちの脳は「髄液」と呼ばれる液体に囲まれています。この病気は、加齢に関わる何らかの原因によりこの髄液が脳に過剰にたまってしまう病気です。認知症と思われる症状の方の約5%がこの病気の方で、早期に手術をすれば脳の機能を戻すことが出来ます。

「脳の異常」早期発見チェックコーナー

ごく初期の脳の異常を発見できるコーナーです。気になる人もならない人もチェックしてみてね。

- 今切ったばかりの電話の相手の名前を忘れる
- テレビ番組の内容が理解できなくなった
- ささいなことで怒りっぽくなった
(人柄が変わった)
- 身だしなみをかまわなくなった
- 慣れていたことが出来なくなった

気になるようなら医師・ケアマネジャーなど、身近な専門職に相談しましょう。