



井上クリニック通信

2014 春号
VOL.12

【認知症 くそのこ】

今回の第12号井上クリニック通信は、ご家族などに認知症の疑いがある症状が認められた時、まずどこに相談したらよいかについて述べさせていただきます。

【地域で支える認知症】

認知症を専門的に診察しているのは「神経内科」「精神科」「老年科」等の診療科です。認知症は専門病院を受診しなければと思いがちですが、増え続ける認知症患者さんすべて専門診療科で診ていくのは、病院数や専門医の数からいって困難です。したがってまずは「かかりつけ医」か「認知症相談医」または「地域包括支援センター」にご相談ください。平野区では『**のこるまマップ**』という認知症支援マップを作成しています。平野区には現在、30か所の「認知症相談医」と5か所の「地域包括支援センター」があります。この『**のこるまマップ**』にはそれらへの連絡先が記載しておりますので、ぜひ活用ください。

（『**のこるまマップ**』に入用の方は、当院の受付にお申し出ください。）

【地域包括支援センター】

地域包括支援センターは、自宅近くで認知症に対応していただける医療機関の紹介や、家族の方々へのアドバイス。今困っていらっしやることに対する解決策など様々な相談に乗っていただけます。



【かかりつけ医・認知症相談医】

かかりつけ医、認知症相談医は、まず基本的な診察と診断に必要な検査（血液検査や頭部MRI検査など）を行い、必要に応じて認知症専門医をご紹介します。



認知症専門医は、専門的な検査や治療方針作りを行い、紹介元の「かかりつけ医」や「認知症専門医」と連携して治療にあたります。

重要なことは、**認知症は家族だけで抱え込まない**こと！ぜひ今まで述べたようなところにご相談ください。

次回は「認知症の方への上手な接し方」等について述べた



八尾若ごぼうは2月～3月が収穫時期で、まさに今が旬！食物繊維（サツマイモの約1.4倍）や鉄分（ホウレンソウの約1.6倍）、カルシウムが多く含まれており栄養価の高いお野菜です。



若ごぼう（葉）の白和え

- ①葉は湯がいて細かく刻み、水に30分ぐらいつけてあく抜きをする。
- ②豆腐を布巾に包み、重しを乗せてできるだけ水分を取る。
- ③白ごまを炒り、すり鉢でよくすり、豆腐、みそ、砂糖を加えすりこぎでつぶしながらしっかり混ぜ合わせ。
- ④①の若ごぼうを固く絞って③に入れて和えたら完成

若ごぼう（茎&根）とうすあげの煮物

- ①若ごぼうをよく洗い、根の土を落とし茎の皮を剥く。
- ②5cm位に切りそろえてあくを取るために湯がく。
- ③湯がいたごぼうをさっと水にくぐらす。
- ④若ごぼううすあげ（食べやすい大きさに切る）を鍋に入れ油をひいてよく炒める。
- ⑤具が浸かる程度に水を入れ、だしの素、薄口しょうゆ、みりんで味を調えて20分ぐらいに詰めたら完成

いきいき健康教室

次回いきいき健康教室は、平成26年4月19日土曜日午後2時半から

瓜破地域包括支援センターから講師をお招きして

『**認知症を理解する**』をテーマに、

平野区瓜破地域現況など身近な話題から認知症の方への関わり方、

若年性認知症の方の10年間の軌跡など映像を交えた講義を開催します。

認知症を知り予防するためにも奮ってご参加ください。



〒547-0027 大阪市平野区瓜破西2-7-49ニューロータスライ71F
医療法人井上クリニック TEL:06-6700-8800(代表) FAX:06-6700-8801
井上クリニック訪問介護ステーション TEL:06-6700-8802

