



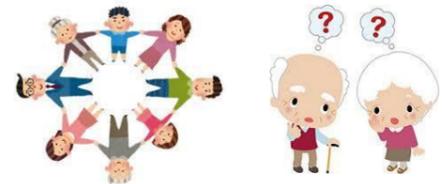
「認知症って、どんな症状???'」

意外と知らない方が多いのですが、実は、認知症は「病名」ではなく「症状」を表す言葉です。お腹が痛くなれば「腹痛」、胸が痛くなれば「胸痛」、頭が痛くなれば「頭痛」と言いますが、「認知症」も同じように考えて下さい。

それでは、どんな症状があった時に認知症と言うのでしょうか。「最近ちょっと物忘れがひどくなった」だけでは認知症とは言いません。「忘れ方」が大切となってきます。認知症の人は認知症でない人と異なり、前日の出来事を「スポン」と抜け落ちるように忘れてしまい、周囲からヒントをもらっても思い出せないことが特徴です。そのため、それまで出来ていた事が出来なくなり、少しずつ日常生活に支障を来たしていきます。

認知症を起こす病気は70種類以上あるとされます。主なものは、アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、脳血管性認知症、前頭側頭葉変性症（ピック病など）の4つですが、原因はこれら4つとその他の病気というように考えていくとわかりやすいでしょう。

今回は、認知症を起こす主な4つの病気の特徴についてお話していきたいと思ひます。



はまと神経内科クリニック・浜登文寿

こころを楽にする話(7)

幸福度の高いフィンランド人—放課後の塾がない理由

世界の学力を比較した調査では、フィンランドと日本は上位にあります。ところがフィンランドでは放課後に塾がありません。その理由は、自らで考えることに主眼がおかれているからだそうです。現地の教授いわく、「答えへのたどり着き方はあなたなりの方法をみつけたらいい。やり方はおしえないよ」。自らで問題への解決方法を考えることは応用力を高め、こうして身についた力は生きていく上で起こりうる困難への対処力になっていく。そのことが、人々の幸福度の高さにつながっているのだとか。



NPO 法人世界の医療団 精神科医 森川すいめい

11月の「お茶っこ」サロン

11月11日(水)に安渡第3仮設で社協主催の「ひだまり塾」、白澤伝承館で民生委員主催の「お茶っこの会」が行われました。

安渡第3仮設の「ひだまり塾」では在宅の住民の方も参加して話しに花が咲き、あっという間に時間が過ぎました。

白澤地区の「お茶っこ会」では、踊りの披露、すき焼きゲームをして盛りあがりました。

12月は小鎗第15仮設と吉里吉里町営住宅、安渡第3仮設で「ひだまり塾」が開催されますので、ぜひご参加ください。



《今月のおすすめ料理コーナー》

★ 変わりおいなり

材 料	5人分	作り方
おいなり(味付け)	5枚	① そばを熱湯でゆで、冷水でもみ洗いをしてザルに上げる。水気が切れたらおいなりに量を少なめにし、きつめに詰める。 ② しいたけを薄切りにし、Aで水分がなくなるまで煮詰める。 ③ サラダ油を熱したフライパンで炒り卵を作る。万能ねぎは小口切りにする。 ④ ①に炒り卵としいたけ、紅しょうがを盛り付け、万能ねぎを飾る。 ⑤ 最後に茹でたみつ葉で口を結ぶ。 ※①に炒り卵としいたけ、紅しょうがをすべて混ぜ合わせ彩りよく、おいなりに詰めてもいいです。
そば(乾麺)	1/2束	
卵	1/2個	
サラダ油	大さじ1/2	
万能ねぎ	3本	
紅しょうが	大さじ1/2	※①に炒り卵としいたけ、紅しょうがをすべて混ぜ合わせ彩りよく、おいなりに詰めてもいいです。
しいたけ	3枚	
薄口しょうゆ	小さじ1	
砂糖	小さじ2/3	
A みりん	小さじ1/2	
酒	小さじ1/2	
水	25cc	
みつ葉	5本	
1人分の栄養価 《 エネルギー 150kcal 食塩 1.4g 》		

《コメント》

これからの時期でお正月に来客があった時など簡単に作れ、口を結んであり中身が見えないので、食べた時の食感にびっくりされるかも。そばの代わりにそう麺でも美味しいので作って食べてみて下さい。



献立提供：大槌町食生活改善推進員団体連絡協議会 桜木町地区会員

# 2015年12月 サロン行事予定

日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
 <p>屋敷前県営アパートの夜の風景</p>		<p>「お茶会」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス</p> 	<p>「手芸」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス</p> <p>社協 主催「ひだまり塾」 10:00~11:30 会場 小籠第15仮設 談話室 *男性向けサロン*</p>	<p>「カラオケ体操」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス</p> <p>「レクリハ」 10:30~11:30 会場 ぬくっこハウス</p>	<p>「大槌民謡保存会」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス</p> 	<p>社協 主催「ひだまり塾」 10:00~11:30 会場 安渡第3仮設 談話室</p> 
6	7 <b>大安</b>	8	9	10	11 <b>大安</b>	12
	<p>「和の湯」 10:00~15:00 会場 和野っこハウス</p> <p>主催 東京AOの会 「クリスマスツリー作り」 10:00~12:00 会場 エールサポート センター</p>	<p>「フラダンス教室」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス</p> 	<p>「さをり織り」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス</p> <p>社協 主催「ひだまり塾」 10:00~11:30 会場 吉里吉里町営住宅 集会所</p>	<p>「輪投げ」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス</p> <p>「レクリハ」 10:30~11:30 会場 ぬくっこハウス</p>	<p>「青雲高校との交流会」 10:00~11:30 会場 和野っこハウス</p> 	<p>社協 主催「ひだまり塾」 10:00~11:30 会場 小籠第15仮設 談話室 *男性向けサロン*</p> 
13	14	15	16	17 <b>大安</b>	18	19
<p>ぬくっこハウス 美味しくな〜れ!!</p> 	<p>「和の湯」 10:00~15:00 会場 和野っこハウス</p> <p>ニュースポーツ 「コーヒーサロン」 10:00~12:00 会場 ぬくっこハウス</p> <p>「心のケア講演会」 10:00~12:00 会場 エールサポート センター</p>	<p>「お茶会」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス</p> 	<p>「刺し子」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス</p> <p>社協 主催「ひだまり塾」 10:00~11:30 会場 安渡第3仮設 談話室</p>	<p>「ふき矢」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス</p> <p>「レクリハ」 10:30~11:30 会場 ぬくっこハウス</p> 	<p>「和野っこカラオケ」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス</p> 	<p>社協 主催「ひだまり塾」 10:00~11:30 会場 吉里吉里町営住宅 集会所</p> <p>岩大視察 ぬくっこ ハウス</p> 
20	21	22	23 <b>大安</b>	24	25	26
<p>柵内仮設 共同作品♥</p> 	<p>「和の湯」 10:00~15:00 会場 和野っこハウス</p>	<p>「カレンダー作り」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス</p> 	<p>「さをり織り」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス</p> 	<p>「カラオケ体操」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス</p> <p>「レクリハ」 10:30~11:30 会場 ぬくっこハウス</p> 	<p>「クリスマス会」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス</p> 	
27	28	29 <b>大安</b>	30	31	 <p>お問い合わせ</p>	
	<p>「コーヒーサロン」 10:00~12:00 会場 ぬくっこハウス</p> 		 <p>社協ボランティアセンター エールサポートセンター(小籠) ぬくっこハウス(浪板) 和野っこハウス(大槌)</p>	<p>☎ 0193-41-1555 ☎ 0193-41-2006 ☎ 0193-44-3266 ☎ 0193-42-8708</p>		