

ほっとネット



- 9月21日は「世界アルツハイマーデー」
9月は「世界アルツハイマー月間」です 1ページ
- 認知症について医師に相談したいとき 2～3ページ
- コグニサイズで
体も脳も鍛えましょう!! 4ページ
- きれい＆元気のレシピ 4ページ下

令和2年9月 文京区高齢福祉課

高齢者あんしん相談センター情報便

9月21日は「世界アルツハイマーデー」 9月は「世界アルツハイマー月間」です



1994年「国際アルツハイマー病協会」(ADI)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、また、9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、アルツハイマー病等に関する認識を高め、世界の患者と家族に援助と希望をもたらす事を目的として様々な取組みを行っています。

日本でも各地でオレンジライトアップ(各地のランドマークや庁舎等がオレンジ色にライトアップされます)などが行われています。

認知症? 気づいたときに早めに相談を

家族に認知症の
症状があるようだけど
どうすればよいのか
わからない

単なる
もの忘れなのか
認知症なのか
判断がつかない

最近もの忘れが
気になるけれど、
病院に行くのは
ためらいがある

...等

認知症について気になっている方、ご家族の方は、お気軽にご相談ください。

もの忘れ医療相談をご利用ください

「もの忘れ医療相談」(予約制)は、認知症サポート医と高齢者あんしん相談センターの認知症コーディネーターが担当しています。相談は、無料です。

各高齢者あんしん相談センターで実施日が異なりますので、日常生活圏域の高齢者あんしん相談センターにお問い合わせください。



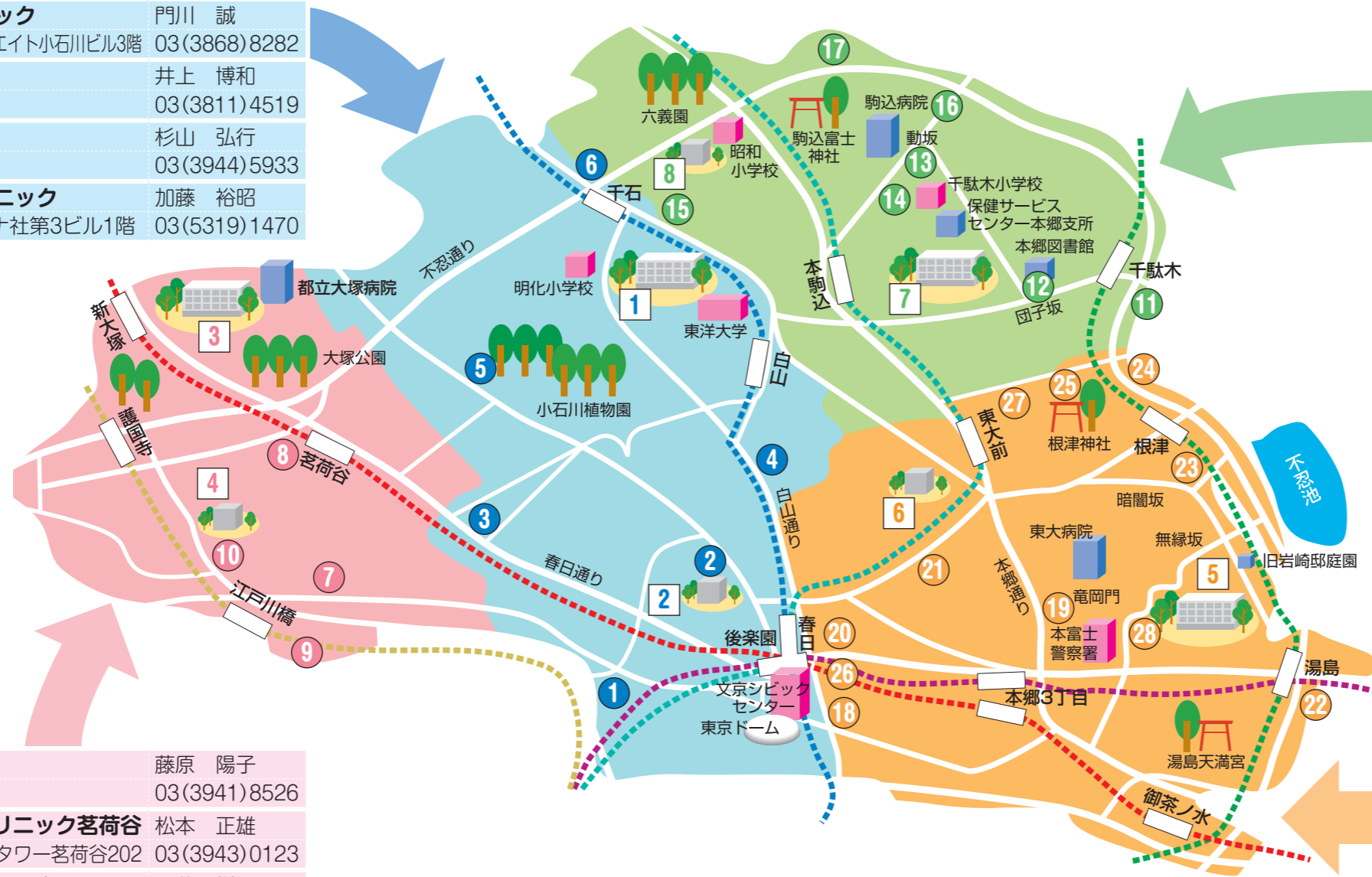
認知症について医師に相談したいとき

— 文京区内の認知症サポート医 —

「認知症サポート医」は、認知症についてのアドバイスや診断、専門医療機関の紹介などを行う医師です。認知症の疑いや不安が生じたがどうすればよいか分からない時、どこの医療機関（病院・診療所）に相談・受診すればよいか分からない時は、お近くの「認知症サポート医」へご相談ください。

①	須田整形外科クリニック 後楽2-23-15	須田 均 03(3811)0881
②	中村クリニック 小石川3-27-6 コスモ小石川103	中村 宏 03(3818)7677
③	小石川ホームクリニック 小石川4-20-1 イトークリエイイト小石川ビル3階	門川 誠 03(3868)8282
④	八千代診療所 白山1-5-8	井上 博和 03(3811)4519
⑤	杉山クリニック 千石2-13-13	杉山 弘行 03(3944)5933
⑥	加藤内科胃腸科クリニック 本駒込6-1-21 コロナ社第3ビル1階	加藤 裕昭 03(5319)1470

⑪	吉行医院 千駄木2-34-10	吉行 俊郎 03(3821)7994
⑫	藤原クリニック 千駄木3-2-7 リエス千駄木1階	藤原 直之 03(3821)3767
⑬	内科小児科にわ医院 千駄木4-8-12	丹羽 明 03(3824)0482
⑭	森谷医院 千駄木5-43-11	森谷 茂樹 03(3821)0128
⑮	谷口医院 本駒込2-8-11	谷口 善郎 03(5395)7760
⑯	駒込かせだクリニック 本駒込4-19-16 タウンハイム本駒込1階	加勢田 美恵子 03(5832)5665
⑰	近藤医院 本駒込5-60-6	近藤 秀弥 03(3821)1804



⑦	石原医院 小日向1-6-6	藤原 陽子 03(3941)8526
⑧	みらいメディカルクリニック茗荷谷 大塚1-4-15 アトラスタワー茗荷谷202	松本 正雄 03(3943)0123
⑨	江戸川橋さくらクリニック 関口1-1-6 新星ビル4階	千葉 悦子 03(5227)3433
⑩	おとわ内科・脳神経外科クリニック 音羽1-5-17	川又 達朗 03(6662)7755

⑱	本郷ファミリークリニック 本郷1-33-8 ハウス本郷ビル6階	吉田 有法 03(3868)7501
⑲	コーラルクリニック 本郷4-1-7 近江屋第2ビル301	石垣 泰則 03(5844)3133
⑳	坂口医院 本郷4-9-22	坂口 正巳 03(3811)1560
㉑	慈愛病院 本郷6-12-5	吉田勝俊・小林中・山道紀子 03(3812)7360
㉒	清家クリニック 湯島3-38-13 坂東ビル2階	清家 正弘 03(3831)2438
㉓	文京根津クリニック 根津1-1-18 パライソ和田ビル3階	任 博 03(3821)2102
㉔	谷根千クリニック 根津2-33-14 ヴィラージュ藍染1階	樋口 哲郎 03(3827)2731
㉕	根津診療所 根津1-27-3	小松 裕子 03(3823)0096
㉖	後楽園こころのあかりクリニック 本郷1-35-26 LEREVE文京本郷2階	吉川 大輝 03(3812)5562
㉗	やよい在宅クリニック 弥生1-5-11 弥生クリニックビル	水口 義昭・三嶋 拓也 03(6240)0737
㉘	大森医院 湯島4-9-8	石川 みずえ 03(3811)0888

① 高齢者あんしん相談センター富坂
白山5-16-3 ☎03-3942-8128

③ 高齢者あんしん相談センター大塚
大塚4-50-1 ☎03-3941-9678

⑤ 高齢者あんしん相談センター本富士
湯島4-9-8 ☎03-3811-8088

⑦ 高齢者あんしん相談センター駒込
千駄木5-19-2 ☎03-3827-5422

② 高齢者あんしん相談センター富坂分室
小石川2-18-18 ☎03-5805-5032

④ 高齢者あんしん相談センター大塚分室
音羽1-15-12 ☎03-6304-1093

⑥ 高齢者あんしん相談センター本富士分室
西片2-19-15 ☎03-3813-7888

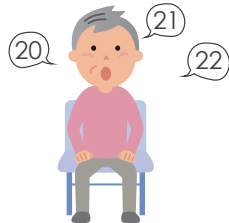
⑧ 高齢者あんしん相談センター駒込分室
本駒込2-28-10 ☎03-6912-1461

コグニサイズで体も脳も鍛えましょう!!

※コグニサイズとは国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題を組み合わせたプログラムです。運動で体の健康を、脳の活性化で脳の健康を促す効果が期待できるものです。

認知課題

- しりとり
- 数える
- 計算する
など……



運動課題（有酸素運動）

- 足踏み
- ウォーキング
- ステップ運動
- 腕振り
など……



組み合わせて同時に行うことで
体と脳の機能低下を防ぐ

今日からはじめる、お手軽簡単なコグニサイズ運動

★足踏みポンツ!★

→姿勢を保ち足踏みを行います。足踏みの際『1・2・3・4…』と数を数え、3の倍数（3・6・9・12…）で足を高く上げてみましょう。足踏みは太ももをしっかり上げ、運動負荷をかけましょう。



きれい&
元気のレシピ

vol.29

残暑はさっぱり乗り切りましょう

近年では9月にその年の最高気温が観測されるなど、暑さが続くと火を使う料理も億劫になりますね。このレシピはレンジで軽く加熱するだけで簡単です。しそとしょうががさっぱりと召し上がってください。まだまだ暑いですが、大地の恵みを身体に入れて、水分補給も忘れずに熱中症対策を継続しましょう。『ぶんきょうHappy Vegetable大作戦』のサイトには、他にもたくさんの野菜料理を紹介しています。

文京区 **ハピベジ** で検索してみてください。 <http://happyyasai.org/>



かぼちゃとにんじんの香味和え

◆材料（2人分）

- かぼちゃ …… 75g
- にんじん …… 25g
- 青じそ …… 3枚
- しょうが …… 1/2片
- 塩 …… 小さじ1/4

◆作り方

- ① 材料を全て千切りにする。
- ② かぼちゃとにんじんに塩を振り、軽く和える。耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで約1分加熱する。
- ③ ②の水気をきってから、青じそとしょうがを加え混ぜ、味をなじませる。

ここが
ポイント

- しょうがの代わりに砂糖小さじ1弱を合わせても美味しくいただけます。
- かぼちゃもにんじんも適度に歯ごたえを残すことがポイントです。

