ほおずき通信（JA女性部通信）

◎ちょっとまるまるなはなし

ハニーしそジュースで夏をのりきりましょう。

つくり方は「生活館夢工房」
３５－１８１０まで

平成26年6月5日（木）

認知症サポーター研修を開催しました。10代から80代まで総勢60名参加。これからサポートする側、認知症予防の研修を楽しく受けました。

NHKニュースWAVE宮崎「宮崎を食べよう！」コーナーのキャベツ料理に女性部参加！ 6月24日・25日・26日放送がありました。

収録に8時間かかりました。
料理をつくってくださった有島さん松永さん、ありがとうございました。

◆今後の予定◆

◆７月１２日～２０日
　生活館夢工房で盆提灯展示会
◆７月１７日
　第２回女性大学講座
◆７月１８日
　フレッシュミズのつどい

◆お問い合わせ先◆
生活課 33-5743
生活館　夢工房 35-1810

みんなのよい食プロジェクト

塩麹を使った鶏肉の唐揚げ

☆　材料　☆　（４人分）

鶏肉……４００ｇ
下味　┌ 塩麹……大さじ２
　　└ エーコープ新調味みりん風……小さじ４
エーコープあげらく天……１袋
冷水……１６０ｍｌ
エーコープこめ油……適量

☆　作り方　☆

① 鶏肉の表面の水分をふき取る
② ①を一口大に切る
③ ②に下味をもみこみ、10分ほどおく
④ 冷水にエーコープあげらく天を入れ、泡立て器で均一に混ぜる
⑤ ③の鶏肉に④をまぶし、１６０度に熱したエーコープこめ油で揚げる

あれ？どうしたの？もしかして…家族が認知症になったら

85歳以上の4人に1人が認知症だといわれています。高齢化社会を迎え、誰もが発症する可能性のある身近な病気です。もし家族の誰かが認知症になったら、どのように向き合えばいいのでしょうか。30年以上も認知症患者のいる家族の悩み相談窓口となってきた「認知症の人と家族の会」にお話を聞きました。

取材協力：公益社団法人　認知症の人と家族の会　東京都支部
相談窓口　TEL.03-5367-2339（毎週火・金曜日10:00～15:00）

単なる物忘れと認知症は違う

年齢を重ねると誰でも、すぐに人の名前を思い出せなかったり、物をどこに置いたか、しまったかを忘れたりするもの。それは加齢による単なる物忘れで、体験したことの一部を忘れても、記憶の帯はつながっていて、ヒントがあれば思い出せるものです。

認知症の場合は、数分前、数日前の出来事を思い出せないとか、言葉がなかなか出てこない、家電製品が上手に使えないなど、体験したこと自体を忘れて、記憶が抜け落ちてしまうのです。

単なる物忘れと認知症はどこが違うのでしょうか。明らかに違うのは、認知症は正常だった脳の働きが徐々に低下する病気だということです。いろいろな病気が原因となって起こるので、症状もさまざまです。病気が進行するにつれ、記憶や判断など脳の機能が低下して、次第に日常生活を送ることができなくなります。

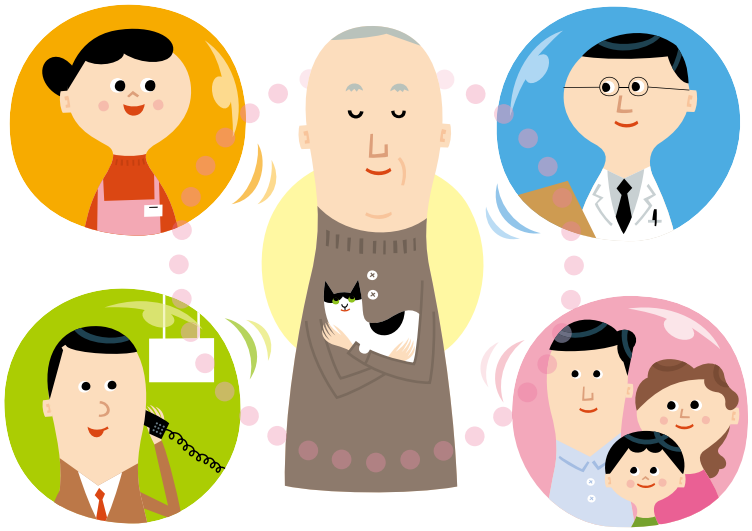
認知症というと、家族の顔が分からない、徘徊（はいかい）する、失禁するなどの重い症状ばかり思い浮かべてしまうかもしれませんが、決して重い症状ばかりが認知症とは限りません。日常生活で本人や家族に困ることが増えてきたら、認知症の可能性も考えましょう。

早期発見・早期治療と家族の協力が大切

家庭では、どこまでが単なる物忘れで、どこからが認知症なのか、なかなか判断がつきにくいものです。本人や家族が「年のせい」だと思うような、日常のさいな変化が認知症のサインだったりすることもあるので、「おかしいな」と思ったら、ためらわずに早めに医師に相談することが大切です。認知症は、軽度な症状から生活に支障を来す中等度まで約2年で進行するという報告もあります。早く見つけて治療すれば、進行を緩やかにしたり、症状を軽くできる可能性もあるため、その後の日常生活は大きく変わります。

ただ、本人が認知症を認めたくない気持ちが強い場合、受診に反発するケースも多く見られます。そこで本人には言わずに、まずは行政の窓口である市区町村の地域包括支援センター、または病院への窓口としてかかりつけの医師に相談しましょう。そこから「物忘れ外来」「認知症外来」など、認知症の診断を行う専門外来のある医療機関を紹介してもらえます。本人が専門の医療機関に行きたがらない場合は、最初は家族だけで訪ねて相談してみるのもいいでしょう。受診するときは「早期発見の目安」（認知症の人と家族の会）を基にチェックして、気になることを書き留めておき、普段の本人の様子をしっかりと伝えることです。

認知症と診断されると、家族はつい長い介護生活に不安を覚えますが、診断された本人が一番戸惑い、不安を募らせて、自分を責めるのです。家族や周囲の人にとって大切なのは、認知症は病気であることを理解すること。そして、本人の気持ちに寄り添って、安心できる環境づくりを心掛けることです。そのためには、介護する人も、心に余裕を持ち、自分のことも大切にしましょう。誰か一人に負担がかからないように、家族がそれぞれの立場で役割分担をして、正しい共通認識を持ち、協力し合うことが重要です。



気軽に相談を

地域包括支援センター

介護保険法で認められた、全国約4000カ所にある相談センター。市区町村の役所で連絡先を教えてもらえます。

認知症の人と家族の会

全国46都道府県に支部があり、介護経験を持つ会員が相談を受け付けています。

TEL.0120-294-456
（月～金曜日10:00～15:00）
http://www.alzheimer.or.jp/

認知症　早期発見の目安

いくつか思い当たることがあれば、専門家に相談しましょう。　※認知症の人と家族の会作成

物忘れがひどい

- 電話の相手の名前をすぐに忘れてしまう
- 同じことを何度も言う・聞く・行う
- しまい忘れや置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 財布・通帳・衣類など、盗まれたと人を疑う

判断・理解力が衰える

- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- テレビ番組の内容が理解できなくなった

時間・場所が分からない

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある

人柄が変わる

- ささいなことで怒るようになった
- 周囲への気遣いがなくなり頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

不安感が強い

- １人になると怖がったり寂しがったりする
- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える

意欲がなくなる

- 下着を替えず、身だしなみに構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎ込み何をするのもおっくうがる、嫌がる

イラスト：ゆき たけし

ぼくはいや　いじめするのも　されるのも

営農情報

◎畜産関係◎

☆6月期子牛セリ結果

平成２６年６月期子牛セリ市成績

		今回(26年6月)		前回 (26 年 5 月)			前年 (25 年 6 月)		
		頭数	平均価格	頭数	平均価格	増　減	頭数	平均価格	増　減
JAえびの市管内	メス	89	532,973	97	548,049	△ 15,076	109	449,043	83,930
	去勢	149	589,223	139	614,147	△ 24,924	128	534,351	54,872
	計	238	568,188	236	586,980	△ 18,792	237	495,117	73,071

6月21日～23日までの3日間、西諸畜連で、6月期子牛セリ市が開催されました。成績は上表の通りです。

子牛セリ市終了後の事故が多発しています。生産者の皆さんは解約や値引き等発生しないように、飼養管理には充分注意してください。子牛生産検査以降に発生したケガや尿石等の事故、その他小さなことでも気付いた点は、担当者に相談するか、またはセリ市上場時に必ず発表するようお願いします。

去勢子牛で発育の良いものは早期出荷を行い、飼育費の削減を図り所得の向上に努めましょう。雌子牛については、積極的に品評会に出品し、付加価値の高い優良基牛生産に努めましょう。

各種導入事業の有効活用を図り優良雌子牛を導入し、母牛の増頭、更新を積極的に行いましょう。詳しいことは畜産課（☎３３―５７４７）までお問い合わせください。

☆6月期ＪＡ主催子牛品評会

6月5日、ＪＡ畜産センターで、6月期子牛品評会を開催しました。成績は下表のとおりです。（敬称略）

ＪＡ品評会については、事前に下見をします。出品希望のある方は畜産課（☎３３―５７４７）までお問い合わせください。

☆6月期郡子牛品評会

6月16日、西諸畜連で郡子牛品評会が開催されました。

ＪＡえびの市管内から11頭が出品され、成績は下表の通りです。（敬称略）

平成２６年６月期ＪＡ子牛品評会成績

	名　号	出品者（敬称略）
優等賞	う　み　の　4	杉水流　征弘
壱等賞	第１１１とも	蕨内　智之
〃	あ　さ　2	武井　敏光
〃	こ　こ　ね	山里　育代
〃	ま　い	大竹　勝美
〃	し　お　ん　3	拂田　慶一郎
〃	は　な	西田　真一
〃	ふ　さ　こ	遠目塚　義行
〃	は　な　こ	川辺　利美
〃	し　づ	中村　利弘
〃	あ　き　な	岡原　正己
弐等賞	ふ　く	横山　雅俊
〃	みやび２９の４	横山　雅俊
〃	みやび１５５	横山　大樹
〃	う　め　か	中原　安尋
〃	さ　や　か	田中　和浩

※弐等賞は、序列は付けてありません。

平成２６年６月期郡子牛品評会成績

	名　号	出品者（敬称略）
優等賞	第１１１とも	蕨内　智之
壱等賞	う　み　の　4	杉水流　征弘
〃	ま　い	大竹　勝美
〃	ふ　さ　こ	遠目塚　義行
〃	あ　さ　2	武井　敏光
〃	し　お　ん　3	拂田　慶一郎
〃	あ　き　な	岡原　正己
〃	は　な	西田　真一
〃	こ　こ　ね	山里　育代
弐等賞	し　づ	中村　利弘
〃	は　な　こ	川辺　利美

※壱等賞・弐等賞は、序列は付けてありません。

JA えびの市は、人権啓発推進事業に取り組んでいます。

第１１７回ＪＡ宮崎経済連和牛枝肉共進会

生産者（敬称略）	性別	血統			生年月日	体重（kg）	枝肉重量（kg）	等級	BMS	単価（円）
		父	母の父	祖母の父						
橋口　誠也	去勢	忠富士	福之国	安平	H24.1.29	806	531.1	A5	8	2,210
神田　譲市	去勢	安重守	福之国	安平	H23.12.7	766	505.4	A5	8	2,210
宮原　智憲	牝	勝平正	安平	福桜	H24.2.8	680	428.8	A5	8	2,150
有留　あや子	去勢	福之国	安平	照萩	H23.12.24	752	485.5	A5	9	2,270
立山畜産	去勢	秀菊安	梅福６	大将	H23.11.23	706	454.0	A5	10	2,570

６月２４日、宮崎経済連和牛枝肉共進会が㈱ミヤチク高崎工場で開催されました。ＪＡえびの市管内からは、肥育牛農家５人が５頭を出品、すべてＡ５等級を獲得しました。

共進会全体では、枝肉の平均と前体重７５５kg、平均枝肉重量４８８．６kg、平均単価はkgあたり2,240円で取引されました。

子牛セリ市時における異常子牛の上場の注意点

最近子牛セリ市終了後の解約や値引き等が多く発生しています。

今後、セリ市での購買者に対する信用性を損なわないためにも、子牛生産検査以降に発生した怪我や病気等、その他小さなことでも気づいた点は担当者に相談の上、セリ市時に必ず発表を行うように重ねてお願いします。

1）骨折・すり傷・切り傷・尿石・去勢遅れ・皮膚病・下痢・風邪、肺炎等の病気
※骨折・尿石・ヘルニア・腸ねん転等の手術歴のあるものも発表してください。

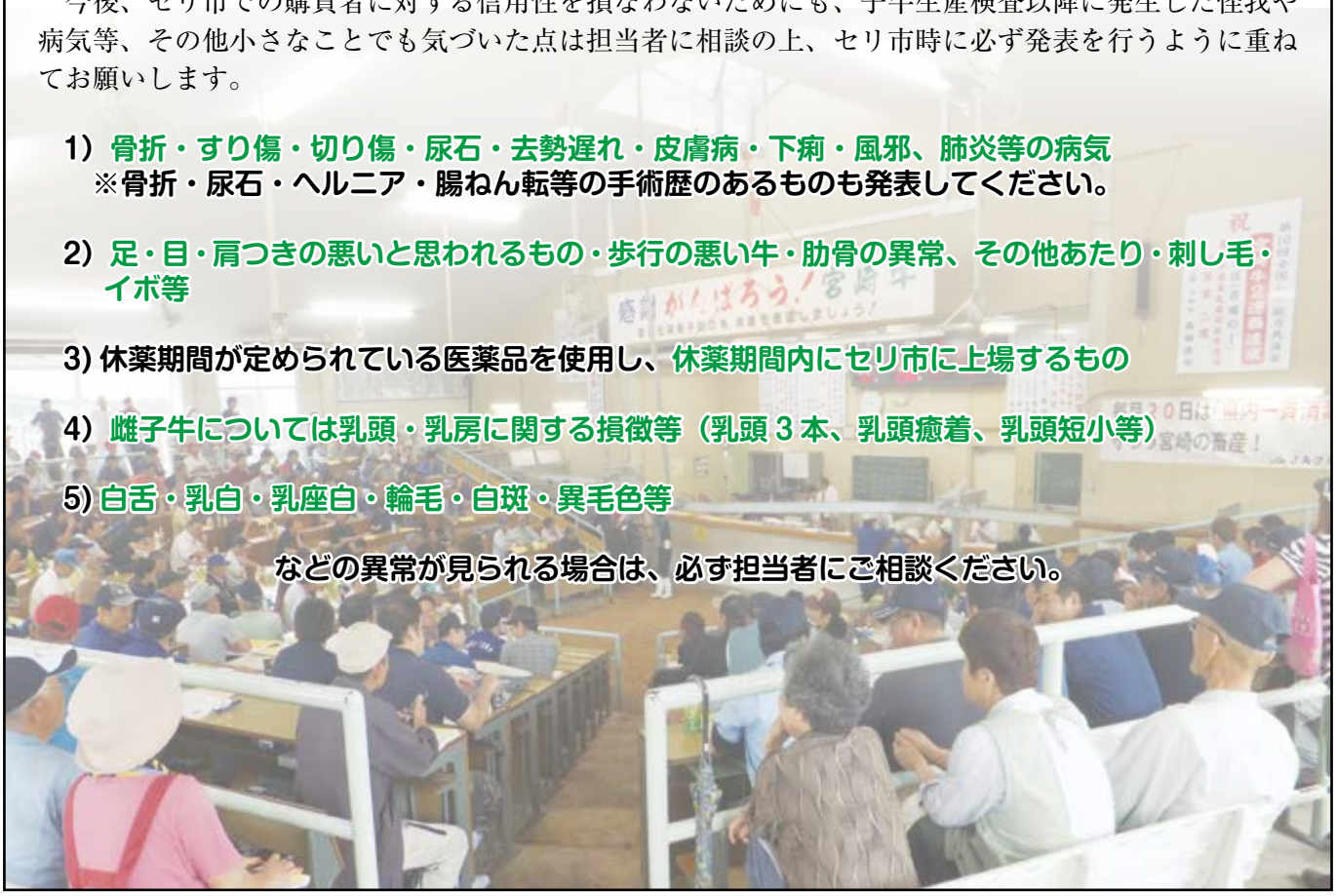
2）足・目・肩つきの悪いと思われるもの・歩行の悪い牛・肋骨の異常、その他あたり・刺し毛・イボ等

3）休薬期間が定められている医薬品を使用し、休薬期間内にセリ市に上場するもの

4）雌子牛については乳頭・乳房に関する損徴等（乳頭３本、乳頭癒着、乳頭短小等）

5）白舌・乳白・乳座白・輪毛・白斑・異毛色等

などの異常が見られる場合は、必ず担当者にご相談ください。



人はみな　ちがっているから　おもしろい