

美幌町地域 包括支援センターだより

認知症になっても 安心して暮らせる美幌町に

～若年性認知症について⑦～

若年性認知症と診断されたら

前号に引き続き相談窓口を紹介しします。若年性認知症に限らず、認知症全般の相談が可能です。また、交流の場もありますので、ぜひご利用ください。

相談窓口（認知症全般）

- 医療機関のソーシャルワーカー
- 各市町村の地域包括支援センター
- 公益社団法人 認知症の人と家族の会（平日10～15時）
☎ 0120-294-456(本部)
☎ 011-204-6006(札幌支部)
- 認知症カフェ
町では定期的に『おしゃべりカフェ』を開催しています。参加費無料・予約不要です。お気軽にお立ち寄りください。詳細は地域包括支援センターにご連絡ください。



ホームページから自分で情報収集したい場合

- 認知症介護情報ネットワーク(DCネット)
認知症介護研究・研修センターが運営するホームページで介護に関する様々な知識が得られます。
- 認知症フォーラム
認知症に関するフォーラムや講演会、各地の取り組みを動画で紹介しています。



参考)「若年性認知症支援ガイドブック」
社会福祉法人仁至会
認知症介護研究・研修大府センター



当センターでは認知症についての相談を受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

地域包括支援センター

☎ 75-3220 / FAX 73-4787
平日 8:45～17:15

けんしんであんしん

9月12日現在

●しゃきっとプラザで実施する健診

申込は先着順となっておりますので、あらかじめご了承ください。申込状況で×と記載してある時間帯でも検査内容により申込が可能な場合もあります。

【特定健診、胃・肺・大腸・前立腺がん検診・ エキノコックス検査・肝炎検診】

	6:30	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30
12月4日(木)	△	△	○	×	×	×	×	△	○
12月5日(金)	○	○	○	△	○	△	○	○	○
12月6日(土)	×	○	○	○	○	○	○	○	○

【レディース検診】

検診内容：子宮がん検診・乳がん検診・大腸がん検診

	午前(9:00～10:30)	午後(12:30～14:00)	午後(16:00～18:30)
11月13日(木)			○
11月14日(金)	×	○	
11月15日(土)	×	○	
2月20日(金)	○	○	

※11月13日(木)、2月20日(金)は、乳がん検診と大腸がん検診のみ実施します。

※子宮がん・乳がん検診の受診間隔は2年に1回です。

(○ 申込できます △ 若干名申込できます × 申込できません)

問 保健福祉課 健康推進G ☎ 77-6545

介護者の会

介護しているみなさんとざっくばらんな話をしたり、聞いたり、介護者ならではの悩みや様々な体験談などの情報交換をしたりしています。誰かと話をするだけで気分転換にもなるので、ぜひお気軽にご参加ください。

介護を必要とする方も一緒に参加できますので、ご相談ください。



日 10月28日(火) 13:30～15:00

☉ 役場庁舎 1階第1会議室

¥ 無料

申 地域包括支援センターに申し込み

内容

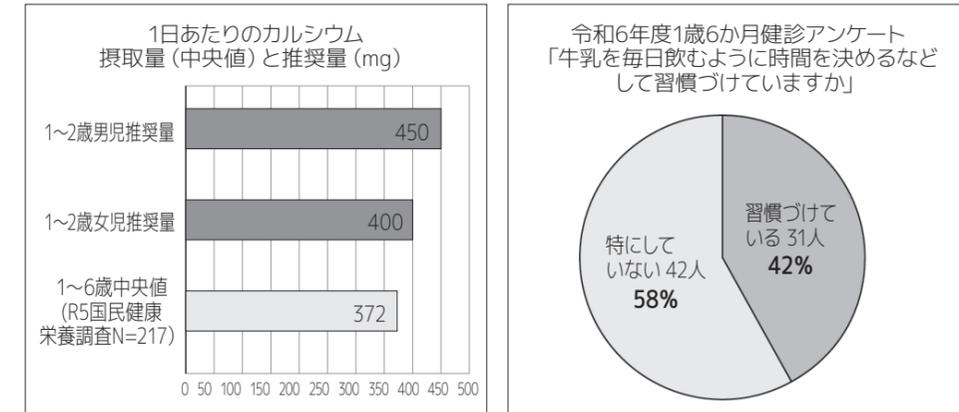
「町内の施設のことを聞いてみよう②」

- リビングケアシーズン美幌 本郷氏
- 小規模多機能ホームこの花 吉田氏

問 地域包括支援センター ☎ 75-3220・窓口9番

おやつに牛乳・乳製品が必要なのはなぜ？

幼児にとってのおやつは、食事ではとりきれないエネルギーや栄養素、水分を補う目的があります。幼児期の発育はとても盛んで、体の大きさに比べて多くのエネルギーや栄養素が必要になります。令和5年度国民健康栄養調査によると、カルシウム摂取量はどの年代においても推奨量に達していません。特に幼児にとって必要なカルシウム量を全て食事からとるのはとても大変です。3度の食事に加え牛乳・乳製品を毎日とることで、骨や歯だけでなく筋肉や心臓のはたらきを正常に保ち、神経系の発達にもつながります。



＜牛乳と豆乳の比較＞

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム
牛乳200ml	122kcal	6.6g	7.6g	9.6g	220mg
調整豆乳200ml	126kcal	6.4g	7.2g	9.6g	62mg

豆乳200mlでは、牛乳の1/3以下のカルシウムしかとれません。

＜幼児は1日200～300mlの牛乳をおやつでとろう＞

1歳児 おやつ組み合わせ例	3～5歳児 おやつ組み合わせ例
おやつ回数 1日2回 午前：牛乳100ml あかちゃんせんべい2枚 午後：牛乳100ml バナナ1/2本	おやつ回数 1日1回 牛乳200ml バナナ1本 (またはビスケット2枚程度)

牛乳以外に、ヨーグルトやチーズなど、色々な乳製品と組み合わせてとるのもおすすめです。

牛乳・乳製品アレルギーがある場合 食事にカルシウムの多いものを取り入れましょう。

例)

食品名	カルシウム量
木綿豆腐100g	93mg
納豆1パック45g	41mg
小松菜60g	102mg



将来の骨粗しょう症予防にも

日本におけるカルシウム摂取量と骨量・骨密度に関する研究では、有意な関連が認められているそうです。骨量は成長期に増加し、20歳頃に最大骨量に達します。幼児期から牛乳・乳製品を食べる習慣をつくり、健やかな体を維持しましょう。

参考)日本人の食事摂取基準2025年版 日本食品成分表(八訂)1歳6か月児のモグモグ幼児食

問 保健福祉課 健康推進G ☎ 77-6544・77-6545・窓口6番



幼児のおやつ「牛乳・乳製品」

