

高齢者に多い病気と予防対策④（最終回）

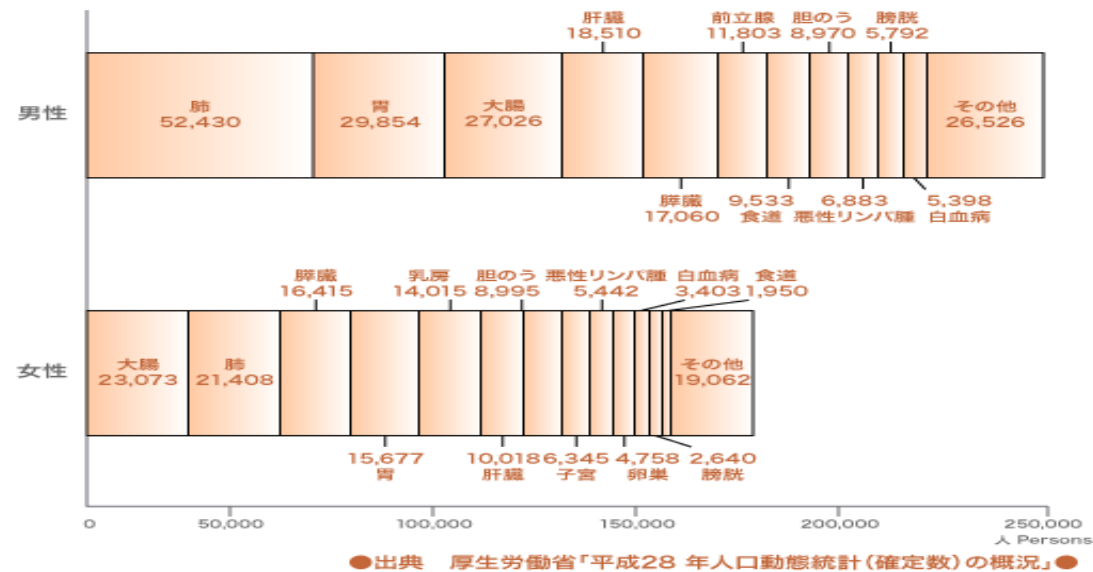
今回のテーマは**がん**です。1981 年以来、がんは日本人の**死因1位**となっています。

2015 年にがんで亡くなった人は約 37 万人で国民の **3.5 人に 1 人**の死因になっており、がんは国民病の1つとなりました。

一方多くの研究成果により、がんは生活習慣や生活環境の見直しにより予防できることが分かってきました。またがんになっても約半数は完全に治癒する時代を迎えています。

適切な予防と検診によりがんで亡くなることの多くは防ぐことができますとも言われています。

主な部位別がん死亡数(2016年)



がんを防ぐための**新** 12 か条(国立がん研究センターがん予防検診研究センター)

- 1 たばこは吸わない
- 2 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- 3 お酒はほどほどに
- 4 バランスのとれた食生活を
- 5 塩辛い食品は控えめに
- 6 野菜や果物は不足にならないように
- 7 適度に運動
- 8 適切な体重維持
- 9 ウィルスや細菌の感染予防と治療
- 10 定期的ながん検診を
- 11 身体の異常に気がいたらすぐに受診を
- 12 正しいがん情報でがんを知ることから



旬の魚を食べましょうコーナー



鯖(さわら)

さわらは白身のわりには良質な脂質が多く、不飽和脂肪酸の EPA,DHA が豊富に含まれています。EPA,DHA は血液をサラサラにする働きがあり、動脈硬化、高血圧、心筋梗塞、脳梗塞などの予防に効果があります。また、DHA は脳を活性化するため、認知症予防や老化防止にも役立ちます。アーモンドやピーナッツと一緒に摂ると EPA・DHA の酸化を防ぎ、効能がアップします。

鯖の味噌マヨ焼き

鯖の切り身 2 切れ
味噌 大さじ 1
マヨネーズ 大さじ 1



- ①味噌とマヨネーズを混ぜ合わせる。
- ②表と裏にまんべんなく塗る。
- ③塗ったら少し寝かす。寝かせれば寝かすほど染み込む
- ④グリルで焼く。こげやすいので注意



新入職員紹介

原田 慎吾



はじめまして。2018 年 1 月より介護支援専門員として入職しました原田です。今までは介護の現場で 8 年ほど働いていました。利用者様の訴えや希望に対して少しでも寄り添っていけるようにかかわることを意識しています。多くの方が「自宅で生活したい。」と言われる中でなかなかそれが難しい時もあります。そんな時に地域の中で皆様が安心して暮らせるようにお手伝いできればと思っております。至らない部分もあるとは思いますが皆様にも早く覚えていただけるよう頑張っていきますので宜しくお願いいたします。

