



## 久米島町認知症初期集中支援チーム設置

平成30年10月16日(火)に久米島町認知症初期集中支援チーム員へ委嘱状を交付しました。

チーム員は、40歳以上の認知症の疑いがある方で、医療機関や介護保険サービスに繋がっていない方、または中断している方を対象に、医師・看護師・保健師が介入し、早期に医療や介護に繋いでいきます。

「認知症かもしれない」「最近様子がおかしい」など、地域で気になる方がいましたら、ご連絡ください。地域包括支援センターで相談を受け、チーム員の介入が必要と判断された場合は、日程を調整し、看護師や保健師が自宅に訪問します。そこで、本人の認知機能や生活状況を確認し、その後チーム員で支援方法を決定していきます。

早期介入することで、認知症の方やその家族が、地域で自分らしい生活を送れるように一緒に考えることができます。

## ■認知症初期集中支援チーム員

### 公立久米島病院

- 金城 元気 医師
- 與那 明子 看護師
- 鈴木 美恵 認知症看護認定看護師

### 久米島町地域包括支援センター

- 安里 佐智子 保健師
- 大城 健 保健師

相談希望の方は、  
地域包括支援  
センターまで  
ご連絡ください。



お問合せ 久米島町地域包括支援センター  
☎ 985-7124(安里・大城)

## 目指せ！健康あいらんど久米島

### 時間栄養学のススメ②

「時間栄養学」は、女子栄養大学副学長の香川靖男先生が勧めていて、生活リズム、食べる時間、食べるタイミングによって同じカロリーの食事でも太らず、生活習慣病を予防できるといいます。

沖縄の肥満解決には時間栄養学の視点が重要だと思われまます。

- ①「早寝」 ②「早起き」 ③「朝ごはん」 ④「高脂肪食は3時まで」

その中から、まず「朝ごはん」。朝ごはんのバランスが最も大切だといわれています。

夕食から朝食までの約12時間の間に、私たちの体は飢餓状態になっています。

朝食によってその日に必要な栄養素の第1弾が入っていきます。大事にしたいですね！

①炭水化物	身体を動かすエネルギーになります。特に脳はブドウ糖をエネルギーとしているので、ご飯はしっかりとりたいものです。	ご飯、麺類、パン類
②タンパク質 カルシウム	細胞を作る材料です。私たちの筋肉、血液、骨など体を作ります。お豆腐はコレステロールの増加を抑えます。	肉、魚、大豆 大豆製品 卵、乳製品
③各ビタミン ミネラル 食物繊維	血液の流れを良くします。お通じを良くします。免疫機能を高めます。	緑黄色野菜、淡色野菜 果物類、キノコ類 海藻類、いも類

簡単バランス朝食(例)		
ご飯	白米、もち麦	お米だけでもいいのですが、もち麦を混ぜると食物繊維が増えます。
みそ汁	ゴボウ、ニンジン、大根 しめじ、小松菜、豆腐、島みそ	野菜は、5種類以上を基本にし、緑黄色野菜と、淡色野菜をしっかりと入れます。久米島のお味噌は塩分が少ないのでオススメです。
目玉焼き	卵、油	不足しがちな栄養素が含まれています。朝、摂取するといいです。

※野菜の中には抗酸化物質が含まれガン予防や抗炎症作用があるといわれています。野菜たっぷりのスープ、みそ汁を毎日摂りましょう。夕ご飯の片づけをしながら朝の味噌汁の準備をしておくくと便利です。



①～③の材料を意識しバランス良い朝ごはんを摂りましょう。  
きちんと朝ごはんを摂ることによって、体温が上がり活動しやすくなります。