

これからは 市民病院です

「リハビリのゴール」

今春あるテレビ番組でいわゆる有名医が「病院は100%治せるわけではない」と発言したところ、出演者から「医者がそんな事言うつうじゃ困る」と意見が出ました。これについて皆様はどのようにお考えになるでしょうか？ 確かに病気を100%治したいと思うのは誰しも当然のことでしょうが、病気や怪我による障がい元通りにならない事があるのも現実です。しかし、そこをなんとかするの



がリハビリテーションです。リハビリテーションとはラテン語でre（再び）+habilis（適した）、すなわち「再び適した状態になる事」を意味します。障がいをもった個人を援助し、可能な限りその機能を発揮させるように、そして社会のなかに統合されるように、医学的・社会的・教育的・職業的な各手段を組み合わせて実行する過程と定義されています。

例えば利き手の代わりに反対の手で生活に支障がないよう訓練するなど、「残った機能」を利用して出来るだけ支障がなく暮らせることを目指します。一方、リハビリをいつまでやるのか、止めたらまた悪くなるといった不安の声もあります。重要なのはご本人やご家族とリハビリスタッフや在宅療養支援スタッフと同じ目標（ゴール）を設定し、それに向かって病院以外に家庭でも継続することです。

最後にお知らせです。通院してリハビリを受けている方は「介護認定」を受けている方は、国の方針で来年4月から病院のリハビリが受けられない可能性が高くなっています。詳しくは病院のリハビリ担当職員にご確認ください。

みんなで活かして
楽しい毎日！

飛騨の薬草を学ぶ 教養講座

ゴマ

ゴマは日常の食卓に普通に使われていますね。そのくらい身近な食材ですが、その中にセサミンという健康成分が含まれているということでサプリメントになるなど、近年注目されていますね。

ゴマはセサミンの他にもミネラル分が多いので、これから冬に向かってフレッシュな薬草が取れない時期には貴重なミネラル補給源の一つです。何より手軽に店で購入できるのが強みです。

ゴマの主な効能は滋養強壮、健胃、解毒のほか、神経衰弱、月経異常、精力減退、喉の腫れ、胃酸過多、便秘などに効果があります。

疲れているな、どうにもやる気が起きないな、という時はぜひ食べてみてください。

ただし、ゴマ油が取れるほど油分が多いので、食べすぎるとお腹がゆるくなる場合があります。ご注意ください。

ゴマは殻に包まれているため、食べても噛んで殻を破らないとそのまま体外に出してしまいます。栄養をきちんと摂ろうとするならば、よく噛んで食べるのはもちろん、ハンドミルなどゴマをすりつぶす器材をうまく使いましょう。そうして色々な料理にかけると、その料理などの風味が増してより美味しく食べることができます。

ミネラルは一度に大量に食べても全て体に貯められるものではありません。日頃から努めてコツコツと摂りましょう。



（村上光太郎「薬草を食べる」より）