ように、そして社会のなかに統 能な限りその機能を発揮させる がいをもった個人を援助し、可 態になる事」を意味します。障 た)、すわなち「再び適した状 でre(再び)+habilis(適し

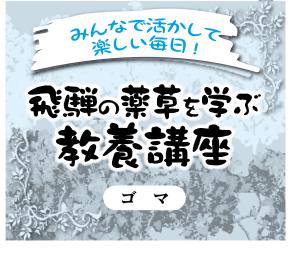
ハビリテーションとはラテン語

合されるように、医学的・社会

見が出ました。これについて皆 らない事があるのも現実です。 当然のことでしょうが、病気や 0%治したいと思うのは誰しも ところ、出演者から「医者がそ がリハビリテーションです。リ 怪我による障がいが元通りにな しょうか? 確かに病気を10 様はどのようにお考えになるで んな事言うようじゃ困る」と意 せるわけではない」と発言した る有名医が「病院は100%治 しかし、そこをなんとかするの 今春あるテレビ番組でいわゆ

> 設定し、それに向かって病院以 タッフと同じ目標(ゴール)を ビリスタッフや在宅療養支援ス 要なのはご本人やご家族とリハ か、止めたらまた悪くなると 方、リハビリをいつまでやるの 暮らせることを目指します。 利用して出来るだけ支障がなく 練するなど、「残った機能」を の手で生活に支障がないよう訓 義されています。 組み合わせて実行する過程と定 的・教育的・職業的な各手段を いった不安の声もあります。重 例えば利き手の代わりに反対

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



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

外に家庭でも継続することで

のほか、神経衰弱、月経異常、精力減退、喉 ネラル補給源の一つです。何より手軽に シュな薬草が取れない時期には貴重など 多いので、これから冬に向かってフレッ お店で購入できるのが強みです。 ゴマはセサミンの他にもミネラル分が ゴマの主な効能は滋養強壮、健胃、解毒

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

の腫れ、胃酸過多、便秘などに効果があり

出てしまいます。栄養をきちんと摂ろう も噛んで殻を破らないとそのまま体外に できます。 風味が増してより美味しく食べることが 色々な料理にかけると、その料理などの 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 とするならば、よく噛んで食べるのはも ことがあります。ご注意ください。 いので、食べすぎるとお腹がゆるくなる ただし、ゴマ油が取れるほど油分が多 ゴマは殻に包まれているため、食べて

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



総合政策課

6577-73-6558

(村上光太郎「薬草を食べる」より)