



住み慣れたまちで最期まで、
まめに暮らすために

病院長
黒木 嘉人

我が国は世界に類をみないスピードで高齢化が進んでおり、飛騨市では全国平均より一層高齢化が進んでいます。飛騨市民病院を受診される患者さんの多くは高齢の方であり、独居や高齢世帯の方が大変多く、病気の後の生活に不安や問題を抱えておられます。

退院に向けては、病院スタッフ以外の介護、福祉などの多職種スタッフとの連携をしっかりと整える話し合い「退院調整のカンファレンス」を行い、安心して退院して頂くようにしています。さらに、この度、入院患者さんが安心して在宅へ退院できるように、在宅復帰を目指したりハビリやケアを強化した特別な病床（地域包括ケア病床）を新たに平成29年1月より開始し

ました。やむを得ず施設への入所希望される人も少なくないのですが、現状では施設への入所も簡単ではないのが実情です。施設の数不足もそうですが、高齢者を支える世代が極端に少なくなつたため介護職員の人手不足が深刻なのです。

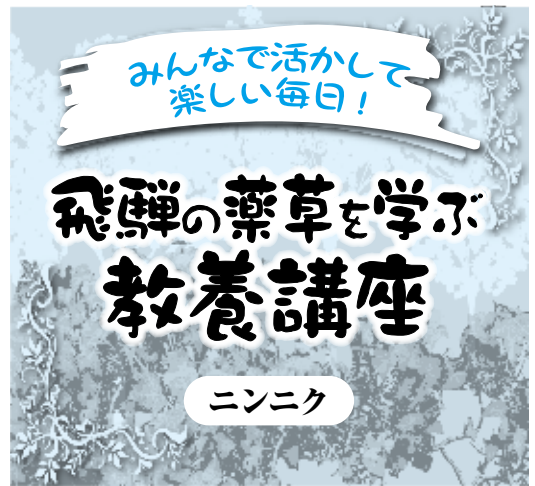
これからの時代は病院や行政にばかり頼ってはいけません。まずは自分自身の健康管理を十分行い病気を防ぐこと、そして60歳代のお元気な方々が高齢者を支える役目を担って、是非とも社会参加するようにして頂くことが重要になります。そうすることで自分自身の意欲や活動性を向上させて認知症発生の予防にもつながり、健康寿命を延ばすことにもなります。このように皆さんが他人事ではなく自分事としての意識を持って頂くことで、住み慣れたまちで最期まで、まめに過ごすことができるでしょう。



これからますます気温が低くなると、手足の指先、そこから全体に冷えてきますね。体を温めることができ、寒い時期を元気で乗り切る方法としてニンニクをご紹介します。

食卓で普通に、様々な料理に入るニンニク。これも立派な薬草です。強壮効果があるのは有名ですよ。一方でニンニクを生で食べたら大変だったという声も聞きます。それはネギ・タマネギ・ニラ・ノビル・ニンニク・ギョウジャニンニクの順に強壮効果が高まることによりですが、体力もそれに合わせないとかえって胃腸を痛めるなど弊害が出てしまうことに関係しています。

それでも今回ニンニクをお勧めするのは、その保温や血流促進、抗菌の効果です。抗菌の効果はカツオのたたきに添えることなどからもわかりますね。それ以外にも認知症防止、脳の働きの活性化、抗腫瘍、コレステロールの低下などが期待できるからなのです。



でもどつやつて体にとりいれるといいのでしょうか。元気なときに食べる目安は生なら1日1片、加熱等加工調理したものなら2、3片程度にしましょう。熱を加えるとあの独特の臭いもかなり和らぎます。

仕事柄、臭いが気になるので食べるのは遠慮すると言う方は、お風呂で使いましょう。ニンニク1片をコップ5〜10杯程度の水でよく炊いて、その煮汁ごと湯船に入れてみてください。入浴後はよく温まるし、お肌はツヤツヤ、臭くもありません。しかも食べる訳ではないので臭いも体力も関係ありません。これならできますね。

今回ご紹介したニンニクもこれからの季節にとっても心強い味方です。色々な料理に使ったり、お風呂に入れたりして、冷え知らず、風邪知らず、ツヤツヤお肌で健康になりましょう。



（村上光太郎「薬草を食べる」より）