

認知症

最終回特別版

R65

「ボケ」ないための5つの方法

- ①お日様とともに生きること
空が暗くなったら、穏やかな安堵の部屋を。
眠りに入る喜びを何より好きになる。
朝、最初に地球に出会う。
時間で分けけた「自分」を遊ぶ。
- ②自分の身体の喜びを知ること
眠る、食べる、触れ合うことを大切に。
自分らしさは身体によって保障される。
何でも好きな人と分ち合うと心地よい。
選んだ人と選んだものを味わう時間。
- ③すべての人間の今日の不幸せから目をそらさないこと
肌に触れるもの、口にするもの、目にふれるものに関わる全ての人の悲しみに涙してよい。
気兼ねせず、真実を貫く。やり始め「中途で抜ける」は年寄りの基本。
- ④身近な人との出会いと別れに、毎日心こめること
なじみの人をもつ。
伴侶や家族にこだわらない。
半分は自分より先輩とともに時間を過ごす。
世話されるだけの毎日にならない。
- ⑤準備万端、怠りなくすること
遺言、尊厳死希望を公正証書にする。
葬式と墓の希望を明確に表明する。
「ボケ」の予防と成人後見人の準備を集団でする。
死を看取る体験と、定期的な集団学習を。
自らを助ける集団・地域づくり。
例えば、高齢者仕事案内、出会い企画、一人暮らし支援等など

高齢者は「ボケ」てる暇はない。
いそがしいのだ。

人間の高齢期は「多少のボケ」を周囲の人に「支えさせてあげる」課題をもっていきま

人間は「死者を弔う」行動をとる唯一の動物です

精神科医師・岩田 俊

人間は「死者を弔う」行動をとる唯一の動物です

精神科医師・岩田 俊

援を受けつつ介護してききました。ヘルパーも、往診の医師も、その娘の意向にずれる場合は断られてしまいま

別なのは当然です。高齢者と周囲の人が親子の關係にこだわらず、なかまの中で自分たちにふさわしく「關係」を作る方法を考えてみようではありませんか。

大きな障害をもって生まれた人も、長い苦勞の末お年を召した人間として価値を持つたないのちひとつとしてありません。

＊今号で、岩田医師の連載は終わります。次号から新しい連載がはじまります。乞うご期待。

人間は「死者を弔う」行動をとる唯一の動物です

精神科医師・岩田 俊

人間は「死者を弔う」行動をとる唯一の動物です

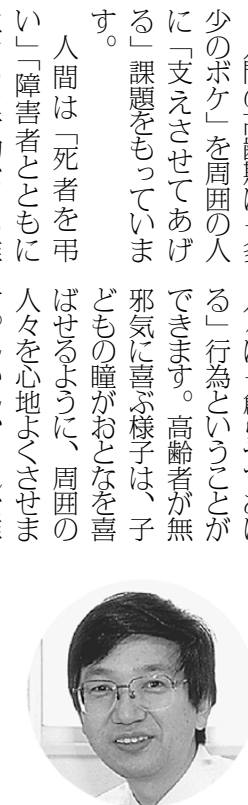
精神科医師・岩田 俊

援を受けつつ介護してききました。ヘルパーも、往診の医師も、その娘の意向にずれる場合は断られてしまいま

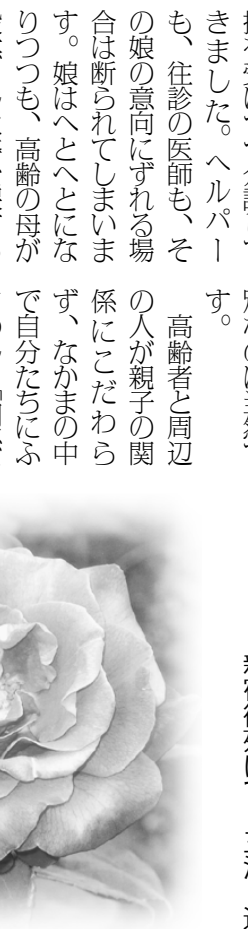
別なのは当然です。高齢者と周囲の人が親子の關係にこだわらず、なかまの中で自分たちにふさわしく「關係」を作る方法を考えてみようではありませんか。

大きな障害をもって生まれた人も、長い苦勞の末お年を召した人間として価値を持つたないのちひとつとしてありません。

＊今号で、岩田医師の連載は終わります。次号から新しい連載がはじまります。乞うご期待。



精神科医師・岩田 俊



新宿御苑にて 三浦 進

夏バテ予防のポイント

- ＊ 消化の良いタンパク質をとって体力低下を防ぐ。
- ＊ 疲労回復に効果のあるビタミンB群をとる。
- ＊ 水分補給をしつかり。(ただし、冷たい飲み物や糖分が含まれる清涼飲料のとりすぎは消化吸収を妨げる)
- ＊ 起床時刻を決めて快眠につなげる。
- ＊ 冷房は外気温との差5度以下に。(外苑診療所・藤島百合子看護師)



コレステロールは体にとって必需品です

北市こずえ (薬剤師・たくみ外苑薬局)

くすりの話あれこれ 29

コレステロールの値が高くて心筋梗塞や狭心症がない場合は、まず喫煙や食生活などの生活習慣の見直しを行います。動脈硬化の危険因子である糖尿病、高血圧などの予防のためにも食生活の見直しは大切です。

治療の目安は？

コレステロールの値が高くて心筋梗塞や狭心症がない場合は、まず喫煙や食生活などの生活習慣の見直しを行います。動脈硬化の危険因子である糖尿病、高血圧などの予防のためにも食生活の見直しは大切です。

コレステロールのはたらき

コレステロールと聞くと動脈硬化を引き起こす悪いものと考えられている方が多いかもしれませんが、しかしコレステロールは、体の中の①細胞膜②胆汁酸③ステロイド系ホルモンなどをつくる原料で、生命活動には欠くことのできないものです。

ルは次の式で表されま

コレステロール

コレステロールの値と動脈硬化には強い関

コレステロール

治療の目安は？

コレステロールの値が高くて心筋梗塞や狭心症がない場合は、まず喫煙や食生活などの生活習慣の見直しを行います。動脈硬化の危険因子である糖尿病、高血圧などの予防のためにも食生活の見直しは大切です。