

ささお健康づくり



第三回 話しておこう、いざという時のこと

皆さん、こんにちは。今回は少し趣向を変えて、ちょっと真剣なお話をしようと思います。

病院で働いていると、実に様々な方にお会いします。その中でも印象的であったのは、ある70歳台の患者さんで、突然の脳出血で意識不明になってしまったケースです。救急車で運ばれてきた時点で救命困難であり、家族にできるだけの手を尽くすのか、このままお見取りをするのかどちらを選ぶのかお話をしましたが、家族は「こんなことになるなんて思ってもいなかった。どうすればいいのかわからない」と泣き崩れました。

医療現場から見ると、人間、なかなかコロリと楽に亡くなる、というのは難しいです。

自分に万が一のことがあった時に、家族が何の準備もないままに大変な状況に立ち向かわなくてもいいように、普段から家族や親族とお話をする機会を持ったり、手紙にしたためておくともいいかもしれません。

参考までに、ぜひ次のようなチェックシートを埋めてみてください。

1. 認知症になってしまったら
施設入所 在宅介護(介護者は家族)
在宅介護(介護者は福祉・介護士) 家族に一任
2. 寝たきりになってしまったら
施設入所 在宅介護(介護者は家族)
在宅介護(介護者は福祉・介護士) 家族に一任
3. 救命困難な状態になってしまったら
延命措置を尽くす 無理な延命はしない 家族に一任

東京都立広尾病院 医師 良雪雅(りょうせつ まさし)

生涯学習とまちづくり -その③-

何かを学びたいと思った時、みなさんはどんな行動をとりますか？

図書館や書店で本を探して読むことがもっとも一般的だと思います。しかし、世の中には、意外と、おとなが何かを教えてもらう場があるのをご存じでしょうか。

たとえば・・・

◆通信講座

→送られてくる教材で勉強。レポートを提出すると

添削指導をしてくれる形が多い。

◆民間企業や公民館などが開催する教室

→決められた時間に教室へ通う形式。

1対1のレッスンから、集団授業までさまざま。

◆大学の公開講座

→大学が地域の方々に向けて開催。

◆放送大学

→教材と放送による授業で勉強。レポート提出や単位認定試験がある。

本を読むこともすばらしい学習ですが、一歩踏み込んで、久しぶりに“先生”に教わってみるのも楽しいかもしれません。



(おざわまき)

あと一品におすすめ! ささお村秘伝レシピ

<いも類・米類編>

<ジャガイモのピザ風>

1. 材料

じゃが芋	1000g	玉ねぎ	100g
ピーマン	50g	チーズ	50g
トマトケチャップ	大さじ5	揚げ油	適量
塩・こしょう	少々		

<アレンジ>

油で揚げるのはカロリー的にも手間的にもちょっと・・・という方は電子レンジを活用!

500wで2分チンして、あとはレシピ通りで完成☆簡単ヘルシーで美味しい♪

2. つくり方

- ①じゃが芋は拍子木(1.5cm)に切り、フライポットの要領で揚げる。塩・こしょうをしておく。
- ②玉ねぎ、ピーマンは小口に薄く切り水にさらす。
- ③オープンの場合は耐熱皿にじゃが芋を並べトマトケチャップを薄く塗り、その上に玉ねぎ、ピーマン、チーズの順に重ね高温でチーズがほどよくとける程度に焼きあげる。
- ④フライパンの場合は、直接材料を重ね、ふたをして焼き上げる。



SASAO in the world * -Lesson 2-

今回は道案内編です! これを覚えていれば道を訊ねられた時も焦らない、重要語句・表現を紹介していきます。外国語は実践。どんどん話せば身につきます!

→bus stop(バスストップ): バス停

→station(ステーション): 駅

→this way(ディスウェイ): こちら、この道

→towards(トゥワーズ): ~に向かって

→go straight ahead.(ゴー・ストレイト・アヘッドウ): まっすぐ進んで。

→turn to the left/right.(ターン・トゥ・ザ・レフトウ/ライトウ): 左(右)に曲がって。

→You'll find...(ユール・ファインドウ...): ...を見つけるでしょう、...がそこに見えるでしょう。(ながたけいな)