



「認知症サポーター養成講座」に参加してきました。



11/15(月)、杉並PARK在宅クリニックの主催・ケア24善福寺による「認知症サポーター養成講座」に参加してきました。実は湊が養成講座に参加するのは、5回目。そもそも湊自身は認知症ケア専門士でもあります。

にもかかわらず参加しているのは、実はこの養成講座、使うテキストは同じなのに、講師によって伝え方が全く違う、というオモシロさがあるから。

最近は“リング”じゃなくて“カード”なのね。

「杉並医介塾」に参加しました@zoom

11/18(木)、新型コロナウイルス感染症により長らく休止していた「医介塾」が再開されました。感染者数も収まってきてますが油断大敵。ということで今回は「zoom」を使った開催。



第1部はまごころクリニック山口先生による癌末患者さんの事例をもとにした連携のコツについてお話をお聞きました。

第2部は、各自飲み物を手にして、「ハマっていること」などを思い思いにzoomで話しました。これはこれで、気軽に良いですね。

【聞こえる】

12月、やっとの帰省。
「県外者20分のみ/予約制」という条件で面会制限が緩和。母の面会の前に主治医から呼び出しを受ける。
「お母さんはよお生きとらず！（よく生きている）全然反応無かばってん、ご飯は食べさせたら食べらすとさ」
主治医から見ると反応もないのに食べさせれば食べるので生きているのが不思議らしい。（ちなみに手足はガッチリ拘縮、目も開けないし声も出さない）

1年以上ぶりの大事な20分。反応は殆どないらしいけど、聞こえるはず。とにかくしゃべり倒した。普段の生活や仕事のことを面白おかしく脚色して。

「お母さんの孫はもう高校生になったよ」の時に、顔を真っ赤にして何かを言おうとした。声にはならなかった。でも確かに僕には聞こえた。「孫に会いたい」と叫んだ母の言葉が。



【植物力】PART 4 あなどれない《ニンニク》パワー



前々回で《ヒガンバナ》に含まれる有毒物質が認知症治療薬の成分になる、という話をしたので、似たお話をもう一つ。

《ヒガンバナ》や《スイセン》は「毒は薬にも」という流れでしたが、今回は「熟成されるとさらに薬効が」という話。

最近注目されている、《ニンニク》に含有される「アリシン」。

この成分は、ビタミンB1の吸収を助けることで、エネルギーを取り出しやすくし、滋養強壮・疲労回復に効果があります。

《ニンニク》パワーは洋の東西を問わず、古くからわかっていたようで、古代エジプトのピラミッドや古代中国の万里の長城を建設する労働者にも、スタミナ源として供給されていたとか。

この《ニンニク》を熟成させたのが黒ニンニク。これに多く含まれる「S-アシルシステイン」は、実は老化予防ならびに中枢神経細胞の変性脱落に対して有効である可能性を持っていることがわかっています。

要するに、今後の研究開発を待たねばなりません、アルツハイマー型認知症予防に効果があるのではないかと考えられているのです。

（効果がある！と謳っている本もありますが、黒ニンニクを多少多く摂取したからといってどこまで効果があるのか、個人的には疑問が残ります。無効ではないでしょうけれど）

是非、研究者の方には頑張っていたいただきたいものです。



参考文献:ビッグイシュー日本 2021「特集 植物力 毒・薬と香り」『ビッグイシュー日本版 第408号』:07-14

次回は「グレープフルーツがダイエットに効く？」の予定



訪問マッサージ 東京在宅サービス 湊貞行(みなとさだゆき)

TEL:03-3354-0341 平日携帯:070-5555-0165

MAIL:forest-in-3710@willcom.com

お問合せ

