

四季の話題

越智さんのこと



越智 須美子さん

福岡市在住の越智俊二さんは、数年前に京都で開かれたアルツハイマー病の国際会議で、ご自身の若年認知症について初めて実名で発表された方です。

以来、各地で講演活動をされ、いくつかのテレビ番組でも紹介されてきました。

映画『明日の記憶』は越智さん夫妻がモデルなのだそう。晩春のある日、越智俊二さんがリハビリで作成した絵や書、そして陶芸の作品展が嘉麻市立美術館で開かれたので、ご夫妻にお会いしたくて出かけて行きました。

父の認知症を治した経験に基づき、病状の進行抑制や生活習慣で気をつけるべきことなど私が助言できることがあると考えたからです。

残念ながらご本人にはお目にかかれませんでした。奥さんの須美子さんにお会いできました。

すでに十年を超える壮絶な介護の日々の中でも須美子さんはひまわりのような明るい笑顔と前向きな心を持った素敵な女性です。

記憶は壊れても、それでも心は生きています。



越智さんは若年認知症に対する正しい理解と社会保障制度の基盤整備を求めて、私は認知症の予防と改善法の啓蒙を。そして私の娘は軽度発達障害への理解を求めて

これからも共に発信者として役割を果たしていきます。



ことわざ養生訓

「健康勝于財富」健康は富にまさる

旬の薬膳

もやしと梅ドレッシング

材料 (4人分)

- 豆もやし一袋 (200g)
- にんじん2/3本 (100g)
- ヤマイモ10cm (100g)
- 黒きくらげ (乾燥品) 5g
- 青じそ12枚
- 梅干し5個

- A
- 酢大さじ3
 - オリーブ油小さじ4
 - 塩小さじ1/2



下ごしらえ

- 鍋に湯を沸かし、もやしをさつとゆでてザルにあげ、さましておく。
- にんじんは5センチ長さのせん切りに、ヤマイモは皮をむいて酢水につけ、5センチ長さのせん切りにする。
- 黒きくらげは水でもどし、せん切りにする。
- 青じそはせん切りにする。

作り方

- 梅干しは種を取り果肉を細かくたたいてAを混ぜる。
- ボウルに①④を入れ、⑤で和える。

尿漏れを防ぐ食品をさっぱり酸味でどうぞ



※食材ひとくちメモ

ヤマイモ……老花防止、頻尿・夜尿を抑制します。
梅干し……消化を良くし、渴きを止めて頻尿を抑えます。

紫外線対策は万全ですか？ シミ・そばかす・肌のくすみが気になり始めたら紅沙棘

