

とみさかだより

平成27年10月発行

高齢者あんしん相談センター富坂 季刊誌



高齢者とお薬の付き合い方

芙蓉堂薬局 薬剤師 川又 靖則 先生

*高齢になってお薬を服用する時には、どんなことに気をつけたらいいでしょうか。

人間は年をとると誰でもが、脱水を起こしやすく、体の水分をためることが難しくなります。水分を多く摂りすぎるとむくみが多くなり、少ししか摂らないとおしっこが少なくなり、体の老廃物をおしっこで外に出せなくなります。

ですから、お薬はなおさら注意が必要になります。高齢者になると腎臓や肝臓の機能も少しずつ低下していきますので、薬の代謝や排泄が悪くなります。薬が効きすぎたり、いつまでも体の中に長く残ったりして、予期せぬ副作用を起こす事があります。



少しでも、疑問におもったらぜひ、自分がお薬をもらっている薬局の薬剤師に聞いて下さることがとても大切です。

たくさんの種類のお薬をきちんと服用することは大変です。そんな時も、お薬がきちんと服用できず残ってしまった時、服用が複雑な時などは見直しを考えてくれます。

「お薬のことは、薬剤師に聞いてみよう！」



備えて安心 インフルエンザ対策

インフルエンザは、通常の風邪に比べ、全身症状が強く出やすいことが特徴です。

重症化して、肺炎や脳炎になることもあり、命の危険に陥ることもあります。

特に、高齢者の方は、高熱や全身倦怠等の症状が現れにくいために注意が必要です。普段から、ご自分の身体に注意を向ける時間を設けましょう。



予防のポイント

- ① 人込みを避け、外出時はマスクをつけましょう。
- ② 帰宅後は、うがい・手洗いをしましょう。
- ③ 十分な睡眠とバランスの良い食事で、免疫力を高めておきましょう。
- ④ 室内は、適度な湿度（50～60%）を保ち、換気も行いましょう。
- ⑤ 予防接種を受けましょう。



➡ インフルエンザかな？と思ったら、早めに受診しましょう！

発行元

◆高齢者あんしん相談センター富坂（特別養護老人ホーム文京白山の郷内）

住所：文京区白山5-16-3 電話：3942-8128

◆高齢者あんしん相談センター富坂分室（礪川地域活動センター3階）

住所：文京区小石川2-18-18 電話：5805-5032

広がってます。見守り・支えあいの輪

コーシャハイムの集会室を使い、文の京体操教室を開いているコーシャハイム千石サロンの皆様にお話を伺いました。心も身体も元気になる取り組みをご紹介します。

Q1 サロンを始めたきっかけは何ですか。

A1 去年の自治会の食事会がきっかけです。当初は月1回の集まりだったのですが、好評で毎週の開催になりました。**週1回、みなさんと会えるのが楽しみで休まず参加しています。**

Q2 どのような活動をしていますか。

A2 毎週、集会室に集まって、**文の京体操を2回**行っています。途中で休憩やお話する時間もあるので、体操以上にお話が楽しいです。話題が尽きることがないのが不思議なくらいです。また月1回は、**体操の後に食事会**をしています。料理上手な方が手作りの食事を作って下さり、大皿を囲んで食べるものいいですね。



地域の「今」「昔」を聞かせてもらい、和やかな雰囲気でした。
食事とても美味しかったです。

Q3 サロン活動をして何か変化はありましたか。

A3 文の京体操は、身体を動かして、介護予防を目的にしています。足がつかなくなった、ウエストが細くなったという身体にいい変化がある方もいます。また**近所でお会いすれば挨拶するなど、住民同士の交流もできるようになりました。**これからも続けていきたいです。

わたしの街の見守り活動

小石川町会 朱宮 正剛 会長



137世帯の小さな町会なので、顔の見える関係を心掛けています。町会と若い世代中心の「若葉会」と協力して、定期的に行事を行っています。昨年からは防災訓練も始めました。日常的な繋がりができてこそ、何かあった時の対応に繋がると思います。民生委員として個別訪問も行っているのので、町会活動と繋げています。



熱中症対策事業報告

本年度も担当地域内のみなさまに熱中症予防のお願いと声かけをさせていただきました。たくさんのご協力ありがとうございました。今後ともよろしくお願ひします。

●訪問 334件 ●投函 163件 ●電話 38件
●高齢者クラブなどでの講座開催 21回



介護者のための気持ちがラクになるヒント講座



がんばらない介護
～介護する人も、される人も幸せに～

【日時】11月14日(土)

14:00~16:00

【場所】シビックセンター5階会議室

【講師】介護アドバイザー 野原すみれさん

【申込】高齢者あんしん相談センター富坂まで

【編集後記】食欲の秋! 私の好きなキノコ類・根菜類などの旬の野菜を美味しくいただきたいものです。腹八分を心がけ、元気に過ごしたいと思います。(新井)

