

包括だより

令和6年3月27日【編集 浅川町地域包括支援センター】

第17号・春

今年は何年より雪の回数は多かったものの比較的暖冬でしたね!!
口々に春らしくなってきましたが、季節の変わり目は、体調の不調を感じることもあるのではないのでしょうか?

今回は、『お薬』の話をしたいと思います。
体調が悪くなった時に、お医者さんで薬をもらい
良くなった経験を多くの方がしていますね。

ある新聞の記事に、50歳以上の患者さん全員が
飲み残し薬を持っており、期限切れなどの「不要薬」
を持つ人は**65%を上回る**と掲載されていました。

皆さんの中にも、自宅に残っている薬があるのではないでしょ
うか?

国でも問題になっている「不要薬」をお金に換算すると、75歳
以上の高齢者の分だけでも、年間500億円とも言われるそう
です。日本の薬剤費の約2割を占めていると言われていて『医療費
増加の要因』とも言われています。

『捨ててしまうお金』…実にもったいないですね。

一般的に薬の使用期限は、**3年間**。薬によっては、短いものもあ
ります。

古くて安全性や有効性の、保たれない薬を飲んでしまうと、薬
の効果がしっかり現れず、かえって病状が悪化したり、お腹を壊
したりするなど、とても危険です。

医師に指示された『お薬』は、きちんと服用しなければなりま
せんが、薬を求めすぎて薬が6つ以上になると、特に**高齢者は身
体機能の低下**により、ふらつき・転倒、食欲低下、うつなどの副作
用が起こりやすくなると言われています。

薬を適正に服用いただくために残った薬がある場合は、**お医者
さんに相談**しましょう。「スモ調剤薬局の薬剤師の話では、「お金
のかかっている事なので、無駄にせず、**通院する時に残っている薬
を持参してください**。」との事でした。もし、かかりつけ医に伝え
にくい時は、「かかりの薬局でも、薬剤師に伝えて頂ければ対処で
きます。」とのことです。



薬の**一化**と言って、別途料金はかかってしま
いますが、医師に伝えて頂ければ、**「マイサー」**や、
1日に飲む薬の量が多く、飲み間違いが心配な方
のために、1つの袋に飲む薬をまとめてくれるサ
ービスがあるので**薬局にご相談**ください。



「**複数のお薬手帳をお持ちの方**」は、**1冊に集約**
して頂くよう提案しますとの事でした。
複数の医療機関から、色々な作用をもった薬が
処方され服用している場合、薬の飲み合わせに気
をつける必要があります。

『**知っておきたい薬の知識**』『**あなたのためのSSSへの飲
んでいますか?**』という冊子があります。

気をつけなければいけない薬のことや、お薬手帳のこ
と、高齢者はどうして副作用が起りやすいのか?など
が書いてありますよ!

資料につきましては、お近くの薬局にお声掛けください。



【**節約↓節約**】 大事ですね!

少しでも薬の無駄をなくして、自分のお金も大事に使いましょ
うね!!



【認知症予防に脳トレをやってみよう】
簡単な引き算をしてみましたよ!!

★**100かんを引く**です。

【脳トレの答えはこのページ最後に書いてあります。見て
しまうか、頑張るかはおあなた次第です。😊】

お金をかけて、問題集を買わなくても、町や家の中にも問題
は沢山隠れていますよーそれは、デジタル時計や車のナンバ
ープレートです。

(※**運転している時は、運転に集中してください!**)

助手席に乗っている時や散歩の時にもやってみようー
ナンバープレートの端と端を足し算したり、できる時はナ
ンバープレートの数字をすべて足したり、デジタル時計も同
じですね!!

散歩の途中に、看板に書いてある数字を見つけて、足したり
引いたり。考えてみると、**「11」**でも問題は隠れているかもし
れませんね。探してみてくださいよ!!



この場合なら、**端と端を足すと**
 $2+6=$ が問題になるので**皆さんが考える答えは8**となります。

全部足すなら
 $2+0+4+6=$ が問題になるので**答えは12**となります



『みのわサロン』の紹介です

平成29年発足のサロンです。

始めは、元々箕輪に家を構えている方達と、箕輪の団地に住んでいる方達との交流の場として、みのわサロンを開催しました。今では、毎月10人位が集まり、サロン活動を楽しんでいます。長いこと、同じ方が代表をしてくれています。参加者は、脳トレや、ゲームが大好きで沢山笑って楽しんでいきます。音楽鑑賞や、自分の身になる事も好きで、講話を聞く質問も飛び出します。民生委員の方がとても一生懸命で、毎回サロンに参加してくれ、参加者の安否確認をしてくれています。年の初めには、毎年「皆さんに年賀状代りに!」と筆で文章を書きクリアファイルに挟んで参加者に配布してくれます。



↑ウクレレ世界一を聴きました



↑福笑い上手ですね!



↑ゲームを楽しみました



脳トレの答え: 93・86・79・72・65・58・51・44
37・30・23・16・9・2です。
どうですか?答えを見ないで、できましたか?

みんなにエール



富永さち子さん・渡辺裕子さん・岡部紀子さん
渡辺宮子さん・高坂千恵子さん・会田秀子さん
今回は6名の方にお話を聞きました。
さち子さんが学んだバックの型紙を作って、
皆さんに配り、教える事から始まり、手芸の輪
が広がっているようです。

宮子さんは、『今までは裁縫やミシンは、全
くやったことが無かったけれど、このバックを見て』やってみた
い!!』と思いチャレンジしたそうです。『できあがった時の興奮
と、嬉しさはすごいよ!』と話していました。さち子さんの教え
方が上手なんですね!
布などの調達は、百円ショップの布だったり、家にある布や、
子供の洋服の再利用だったり、お金をかけずに作っているように
す。捨てるしてしまう事は簡単だけど再利用できるところが素晴らしい
ですね!

裕子さんは、以前パッチワークの教室に通っていたという事
で、そこで覚えた物を家で作り、普段使いにパッチワークのバッ
クを、持ち歩いていきます。なんと一半年もかかって仕上がったそ
うです!!とてもキレイに仕上げているので、持って歩くのもウキ
ウキしますね!どうやって縫っているのか、皆で穴が開く程覗き
込んでいましたよ!

裕子さんは他にも「吊るし雛」を教えてくれたそうです。
千恵子さん、紀子さん、秀子さんは、サロンに来た時に、教え
てもらい、吊るし雛のパーツを増やし、長い連にしていたそう
です。『今でも茶の間に飾ってあるよ!』とおっしゃっている方
もいました。見て癒されて、お客さんにも褒められる良いものを
作りましたね!!



↑吊るし雛のパーツと可愛い小物



↑皆さんが夢中になったバックなど



→布を選ぶ、さち子さんと裕子さん

あさかわ川柳

- 耳遠し目と目の会話 恵比寿顔 チヨ
- 大雪に はいて裁き 優しい心 ヒサ
- 春近し 遠くにかすむ 冬景色
- 雪の下 ひよっこり芽吹く ふきのとう
- 山茶花散って 山椿 花の出番だ 春が来た 加子
- 短歌
- かけがえの無き至宝なる滝桜 千年生きてなほみづみづし 啓

ボランティア大募集

包括支援センターでは、傾聴ボランティア・運動ボランティア・
介護予防レクリエーションボランティア・有償ボランティア、等
のボランティア団体を支援しています。希望する内容や活動時
間・頻度など、ご相談に応じますので、少しでも興味がある方は
お気軽にお問合せください。

浅川町地域包括支援センター 36-4723

生活支援コーディネーター佐川の

浅川町ときめき発見

浅川ささえたい ありがとうお互い様事業

有償ボランティアが大活躍!!

現在13名のボランティアが登録し、活動が開始されてから4カ
月となりました。
今回はボランティアの活動の様子をお見せします。
利用者の希望する活動内容はごみ出しや掃除の希望が多いです
が、2月からは調理のサービスも開始しています。
カレーやハンバーグ、煮物など、利用者さんが食べたいメニ
ューを一緒に作って喜ばれています。

↓ごみの分別

↑調理

↑活動後のチケット受け取り

↑ごみ出し

浅川町の『ほっこり』いい話

Sさんが水郡線に乗ろうと、
タクシーを降りようとした時の話です。
タクシーを降りるのに、時間がかかっていると、
その様子を見ていた中学生の男の子が、『大丈夫ですか?』と、声
をかけ、荷物を持ってくれました。
おかげでスムーズに水郡線に乗ることができた
ので、ありがたいなあ〜と感じたそうです。



ちょっとした事だけれど、浅川町にも優しい手を差し伸べてく
れる、子ども達がいる事に嬉しさを感じますね!!
自分が体験したことや、自分の家族が体験した事、友達の話な
ど、『ほっこり話』を大募集しています!

電話36-4723 FAX 36-4732

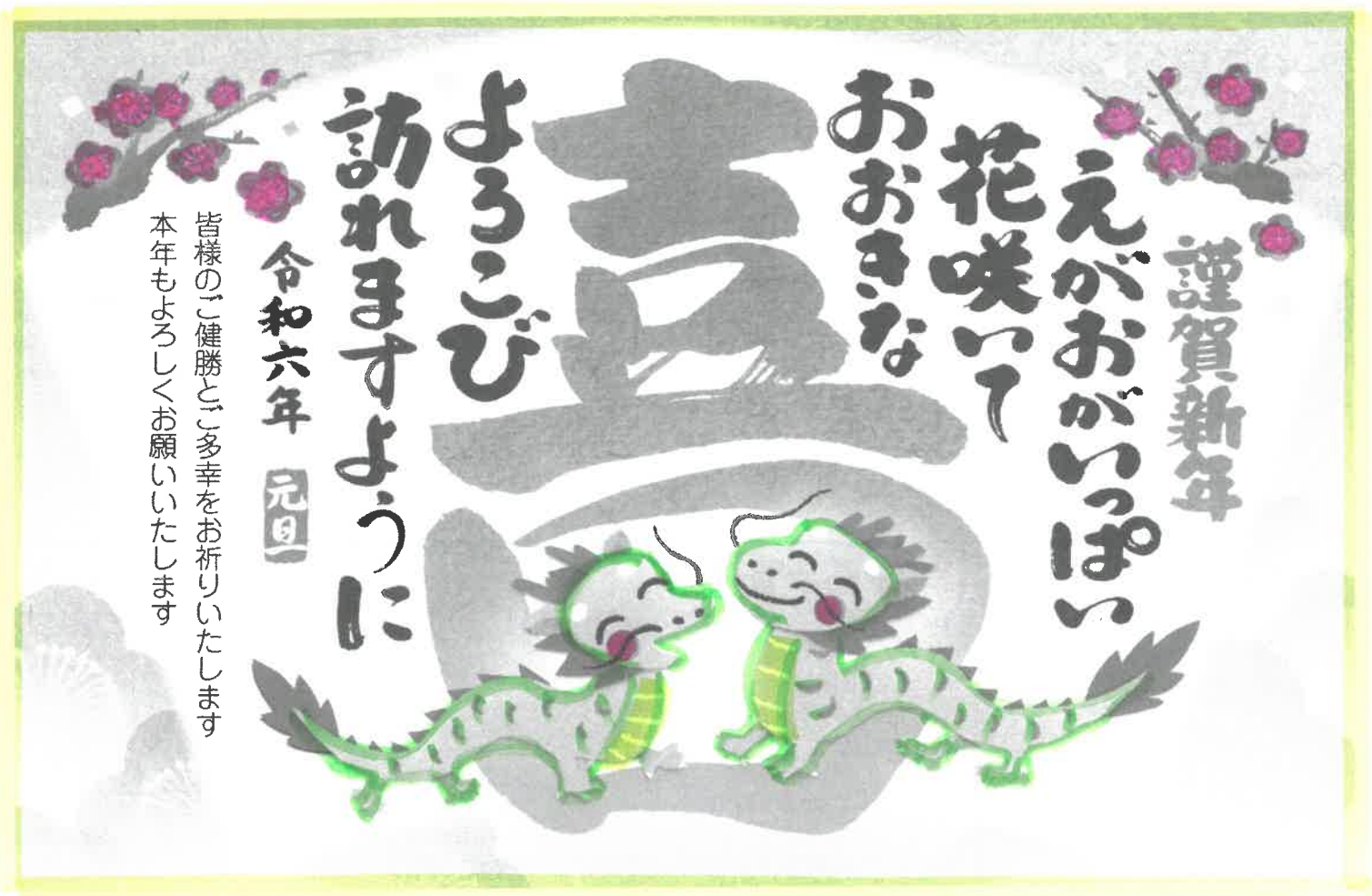
内田紀雄さん(83歳)

保健センターに春を伝える、とてもかわいい
鉢植えの花が届きました!! 『皆さんの励みにな
るかと思って!』と、優しい内田さん。



ぜひお家にも取材に行きたい事を伝えると、
喜んで招待してくれました。奥様も快く私達を受け入れ、話を聴
かせてくれました。仕事柄、家から離れられなかったこともあり、
元々は『木』が好きだったけれど、大きくなるからやめて今は『花』
に専念。家の中や、庭、ハウスの中には、沢山の鉢植えが並べてあ
りました。趣味は、花を育てる事だけでなく、スケッチブックに、
色々な絵を描きとめていて、そのスケッチブックも見せてくれま
した。趣味が沢山あると、毎日の生活に張り合いが出ますね!!





心磨いて年齢重ね
感謝の心で健康長寿

一月吉日

白川三枝子