



先月に続き
キイムス三
芳総合病院
永倉総務課
長さんに紹



おむすび

第18号
平成25年11月1日発行
三芳町社会福祉協議会
TEL 049-258-0122
FAX 049-258-0180

安全で・有効で・正しい

《薬の飲み方》の再確認



先月は台風が数多く発生し日本列島に押し寄せ、気象観測史上の記録を作り、あちらこちらに大きな被害をもたらしましたが、皆さんの自宅では雨や風による家屋や植木など、被害には遭いませんでしたか。

朝晩の寒さが身に沁み、そろそろ暖房が恋しく、それとともに「インフルエンザ」の言葉を数多く耳にするようになりました。そこで今月号では、皆さんに再確認していただきたい「薬の飲み方」について紹介します。

介していただいた、薬剤科「佐藤秀昭」科長さんからお話をお聞きしました。

まずいつものように「高齢者にとって一番大事なことはなんですか」とお尋ねしたところ、「第一番は『たつぷりめの白湯で飲むこと』、第二番は『必ず上半身を起こした状態で飲むこと』とお答えくださいました。

続いて、「高齢者は嚥下(エンゲ)能力が落ちてきているので、トラブルを少なくするために、白湯で飲むことが大切なのです。そして、寝たままでは絶対に飲まないこと、寝たままでも飲むと薬や白湯が肺に入る危険が多くあります。トラブルを最小限に抑えるために、ぜひ守ってください」と説明して

くださいました。そして、この二つのことは薬を飲む上での基本中の基本です、ともお話ししてくださいました。

たつぷりめの白湯で飲むのが良いのはなぜかをお尋ねすると、次のように説明してくださいました。(以下、佐藤さんのお話より)



高齢者になると嚥下能力が落ちることとともう一つ、口やのどの水分が不足気味で、錠剤やカプセルがのどにくっつき易くなるようで、それを防ぐためにたつぷりめの白湯で飲むと安全なのです。



特にカプセルはゼラチンでできていたために、錠剤以上にのどに非常にくっつき易いのです。ゼラチンはのりですから一度くっついたらなかなか取れないので、飲むときにたつぷりめの白湯でくっつかないように十分注意する必要があるとのことです。

「カプセルがくっつくのは高齢者に限らず普通の大人でもくっつくことがあります、実は私もくっついてしまい大変に苦労したことがあるんです」と笑いながらお話

してくださいました。

安全ということでもう一つ。思わず「そんなことがあるの?」と聞き返したのですが、シートから錠剤を出さずにシートのまま飲んでしまつて大ごとになった事例もあるそうです。必ずシートから出して飲みましょう。

薬を飲む時間は大別して次のようになります。

- 食前………食事の約30分前
- 食間………朝食と昼食や、昼食と夕食などの中間
- 食後………食事の約30分後
- 寝る前………寝る約30分前

「食後」の薬は、何かの理由で食事をしなかった場合でも飲む方が良いそうです。

高血圧や糖尿病、リウマチなど1か月とか3か月分処方されている薬は、毎回忘れずに飲めるような小道具が売られていますので、それらを利用し、忘れないようにしましょう。風邪などで処方された薬は、もうよくなつたからと自分の判断で止めずに必ず最後まで飲み終わらないと、病気をぶり返すことにもなるそうです。皆さん再確認できましたか。

《サークル紹介》 藤久保四区 親和会

以前、藤久保一区の老人クラブ「寿朗会」を紹介しましたが、今回は四区の「親和会」のご案内です。この会も、会員同士の親睦を深め、互いに助け合い、社会参加や高齢者福祉にも積極的に取り組んで活発に活動しています。

四区に住んでいる60歳以上の方ならだれでも参加できますが、現在、登録会員数は58名（内、3分の2が女性会員）。平均年齢が79・6歳と高齢化しているのが、少々悩みの種。「これからも活発な活動を続けるためには、ぜひ60代の方たちに新規加入してほしい」と、呼びかけています。



カラオケで楽しむ
10月23日の お楽しみ会



毎月1回、ふれあいセンターで

開かれる「お楽しみ会」では、みんなで食事をしながら、カラオケで盛り上がり

ます。会員にはカラオケ好きがたくさんいるので、30

名ほどで「カラオケ部」をつくって、随

時、ふれあいセンターや町内のカラオケ店で、和気あいあいと歌声を楽しんでいます。

また、「グラウンドゴルフ部」

は、毎週月曜日が練習日。町立運動公園のグラウンドゴルフのコースで、2班に分かれて互いの腕

を磨き合い、町内で開かれる各種大会にも出場して活躍しています。さらに高齢会員のためには、もつぱら健康維持を目的にした

「ミニゴルフ部」をつくって、こちらは毎週

火・金曜日に、専用のコートで楽しんでもらっています。



この他、年に2回のバス旅行、町や公民館主催のさまざまな行事・体育祭などにも積極的に参加



しています。

社会参加活動の取り組みとしては、町の「ゴミゼロ運動」の日に、唐沢小学校の通学路と神社の境内の清掃、また、唐小生徒の下の校時の見守り活動（スクールガード）などを行なっています。

会長の坂本隆男さんは、「一人でも家の中にこもっているより、外に出て、仲間と一緒に何かをやるのは、楽しいことですよ」と話されています。入会

希望の方は、坂本さんにお電話して、より詳しいことをお問い合わせください。

（電話）049・259・4524



「みよしいもっこ体操」の 日程表

◆藤久保一区
11月18日（月） 10時〜
12月はお休みです

藤久保一区 第2集会所

◆藤久保四区
12月3日（火） 10時〜
1月9日（木） 10時〜

藤久保四区 第1集会所

受付は10分前。動きやすい服装で

イムス三芳総合病院 公開講座・健康体操の予定

●第10回 公開医療講座
睡眠時無呼吸症候群って
どんな病気？

11月22日（金） 15時〜

●第8回 公開健康体操

11月20日（水） 14時〜

会場はいずれも

イムス三芳総合病院4階講堂

要予約 049・274・7015

サロンと会食会の 次回・次々回の予定

★ふれあい「ほっとサロン」

12月10日（火） 13時半〜

藤久保四区・第4集会所

1月14日（火） 13時半〜

藤久保四区・第4集会所

会費・100円

★お茶飲みサロン

11月25日（月） 14時〜

藤久保一区・第2集会所

12月23日（月） 14時〜

藤久保一区・第2集会所

会費・無料

★高齢者会食会「ひまわり」

12月4日（水） 11時〜14時

1月8日（水） 11時〜14時

みよしふれあいセンター

会費・400円

送迎バスあり。対象は65歳以上の一人暮らし高齢者