

薬 劑



●日本調剤芦別薬局
薬剤師 文屋 吉史

***** 在宅訪問サービスについて *****

今後は認知症高齢者の増加が見込まれることから、認知症高齢者の地域での生活を支えるため、地域包括ケアシステムの構築が重要視されています。

重度な要介護状態となっても、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができるような地域づくりを厚生労働省が進めています。

その中でお薬に関して、サポートをさせていただきサービス、在宅訪問サービスについてご紹介させていただきます。

在宅訪問サービスとは、ご自宅へお薬を配達、お薬の説明・服薬管理・ご相談などをさせていただきサービスのことで

お薬を服用中のみなさん、こんなことでお困りではありませんか？

- ①薬局へ行くのが困難。看護・介護が必要でなかなかお薬を取りに行けない。
- ②飲み忘れが多くてお薬が余ってしまう。
- ③病院や薬局は忙しそう。自宅でゆっくり薬の説明が聞きたい、相談がしたい。

在宅医療は、さまざまな職種が専門性を発揮してケアに当たる必要があり、薬剤師もその一役を担い、患者さま・家族を支援させていただきます。

詳しくはお近くの薬局の薬剤師までお声掛けください！

【健康推進係からのお知らせ】

あなたの腹囲は何cm?! 内臓脂肪はあなどれない!! 年1回の健診で健康チェックを!

皆さん、ご自身の腹囲は何cmかご存じですか？ 内臓脂肪の蓄積は腹囲を目安とし、へその上を計測します。正常値は男性85cm以下、女性90cm以下で、これは内臓脂肪の面積100cm²に相当します。腹囲はご自分でも測ることができるので、一度測ってみてはいかがでしょう？

内臓脂肪が注目されるのは、内臓脂肪の脂肪細胞から出る物質が体にさまざまな影響を与えるからです。生活習慣病に関わる現象は以下があります。

「血圧を上げる」「血糖値が下がりにくくなる」「動脈硬化を進める」

内臓脂肪が増えれば増えるほど、動脈硬化が進み、生活習慣病のリスクを高めます。逆を言えば、内臓脂肪が減れば、これらの悪影響を食い止めることが可能です。

◆特定健診で健康チェックを!

腹囲と合わせて血液検査を行い、生活習慣病発症のリスクを確認できるのが、40〜74歳の方を対象とする特定健康診査です。

市では芦別市国民健康保険加入者の特定健診を行っています。市の特定健診受診結果では、メタボリックシンドローム該当者・予備群、血圧、血糖、脂質が高い人の割合が北海道平均よりも多い状況です。これらは生活習慣の改善で発症予防・悪化予防が可能です。特定健診で健康チェックを行い、今一度生活習慣を見直しましょう。健診後の健康相談、家庭訪問等を保健師、管理栄養士が行っており、皆さんの生活改善のお手伝いをしていますので、気軽にご相談ください。皆で一緒に力を合わせ、生活改善に取り組み、健康で生き生きとした生活を送りましょう。



今月の一品

サーモンとアボカドのマヨネーズ和え



1人分のカロリー 【238Kcal】

提供：グループホームあさひ

アボカドには脂質が豊富で、ビタミンB2、Eが多い食品です。ビタミンEは細胞の老化を防ぎ、血液中にあるコレステロールの酸化を防ぐ作用があります。カボチャに含まれているビタミンCと一緒に摂取すると、効果倍増になります。

▶材料 1人分……………
・サーモン刺身30g・アボカド20g・カボチャ20g・生ハム10g・レタス1枚・パプリカ(赤)5g・マヨネーズ小さじ2・すりごま小さじ1・和風ドレッシング大さじ1

▶作り方……………

- ①サーモンは5cm程度にスライスし、和風ドレッシングにつけておき、少ししてからざるにあげ水気をきっておく。
- ②カボチャは1cm角切りにして軟らかくゆで、ざるに移しておく。
- ③アボカドは皮をむき、1cmの角切りにしておく。
- ④パプリカは薄くスライスする。
- ⑤レタスはちぎっておく。
- ⑥①②③とマヨネーズ、すりごまを混ぜ合わせる。
- ⑦⑤、④、生ハムの順に敷き、その上に⑥を盛りつけ完成。



健康診査・相談・歯科

種類	期日(受付時間)	対象、その他
3・4か月児健康診査	6月25日(木) 13:00~13:10	平成27年2月~3月生 まれの乳児
7・8か月児健康相談	6月25日(木) 9:30~9:40	平成26年10月~11月生 まれの乳児
歯科相談	6月11日(木)、23日 (火)、7月9日(木) 10:00~15:00	生後12か月の乳幼児
フッ素塗布 (虫歯予防)	6月11日(木)、23日 (火)、7月9日(木) 9:30~15:30	1歳6か月~小学校入 学前の幼児
育児相談室	6月11日(木)、23日 (火)、7月9日(木) 9:30~15:30	身体測定、子育て全般に ついての相談(予約制)

○場所 保健センター

●申し込み・詳細 健康推進係

集団予防接種

種類	期日	場所(受付時間)
B C G	7月2日(木)	保健センター (13:00~13:10)

○対象者 生後3か月以上1歳未満の乳児

○標準接種期間 生後5か月以上8か月未満

●申し込み 健康推進係

子育てサロンに遊びにきませんか

子どもと親と地域の方が集まって楽しい曲を歌ったり踊ったり、また工作などもしたりして楽しめます。異年代との楽しい情報交換の場です。

対象	子育て中の親子(0歳~就学前)
日時	6月16日(火)午前10時~11時30分
場所	道営住宅芦別ふれあいステーション1階(芦別駅前)
持ち物	飲み物
費用	無料

●申し込み・詳細 子育て支援センター係 ☎24-2778



ひきこもり家族交流会のご案内

○日時 6月12日(金)、7月10日(金)午後1時30分~3時

○場所 滝川保健所2階母子相談室

○対象者 ひきこもっている子どもや兄弟姉妹がいて心配、同じ境遇の家族と話したいと思っている方など、ぜひご参加ください

○費用 無料

○その他 初めての参加を希望される方は、事前にお申し込みください。匿名参加も可能で秘密は厳守します

●申し込み・詳細 滝川保健所 ☎0125-24-6201

ハートフルらいふ

いきいき安心生活のための
福祉と介護の情報コーナー

認知症サポーターになりませんか

65歳以上で認知症の方は、全国で約462万人いるといわれています。市では、誰もが安心し、その人らしく暮らせるよう「認知症サポーター養成講座」を行っています。



☆認知症サポーターとは

認知症の正しい知識と接し方を中心に学ぶ「認知症サポーター養成講座」(90分程度・受講料無料)を受けた方が「認知症サポーター」となります。認知症の方や、ご家族を見守る応援者です。

4月末現在、芦別市のサポーター数は1,132人です。

☆お申し込みについて

希望の日時、実施場所を開催日の約1か月前までに連絡してください。事業所の研修、地域や仲間同士の勉強会など、さまざまな集まりでお申し込みいただけます。

●問い合わせ 芦別市地域包括支援センター
☎22-1573、ファクシミリ22-0006

集団検診のご案内

○期間 7月11日(土)~15日(水)、10月3日(土)~6日(火)、11月26日(木)、27日(金)

区分	対象者・内容など	場所
胃がん検診	①30歳以上の方②バリウム検査	保健センター
肺がん検診	①30歳以上の方②胸部エックス線検査	
大腸がん検診	①30歳以上の方②便潜血検査	
肝炎ウイルス検診	①40歳以上の方(過去に一度も検査したことがない方のみ) ②血液検査	
国民健康保険特定健康診査	①国民健康保険に加入している40~74歳の方②問診、計測、尿、血液検査など	
後期高齢者健康診査	①後期高齢者医療保険に加入している被保険者②問診、計測、尿、血液検査など	

●申し込み・詳細 健康推進係

第13回芦別市高齢者健康コンクール 85歳以上の健康な方を表彰します

○期日 ①第1次審査=7月21日(火)~28日(火)
(期間中に社会福祉協議会職員が自宅へ伺い、聞き取り調査を実施) ②第2次審査=8月3日(月)~11日(火)
(市内の医療機関で健康診断) ※費用は主催者負担
③最終審査・表彰式=9月6日(日)午前10時30分~(午前11時30分より、ふれあい広場特設ステージ上にて表彰を行います)

○対象 昭和5年9月15日以前に生まれた健康な方

○申込期限 7月17日(金)

●申し込み・詳細 社会福祉協議会 ☎22-2194