

ほりきり便り



第75号
2019年12月1日発行

高齢者総合相談センター堀切 (地域包括支援センター堀切)
〒124-0006 葛飾区堀切2-66-17
TEL 03-3697-7815 FAX 03-3697-7862



薬局は身近な相談所!



薬局では薬の調剤や処方だけではなく、飲み残した薬の管理や薬に関する健康相談もおこなっています。皆さん活用できていますでしょうか?また、一部ではインスリンなどの使用済み注射針の回収をおこなっている薬局もあります。今回は薬局の持つ様々な機能をご紹介します♪

服薬の支援

薬局では様々な服薬の支援をおこなっています。例えば、薬の飲み忘れのある方や手の不自由な方などに対して薬を一袋にまとめる**薬の一包化**をおこなっています。また、ご自宅などに薬剤師が訪問し薬のセットや薬剤管理などをおこなう**在宅訪問**をおこなっています。

かかりつけ薬局

かかりつけ薬局とは利用者さまが薬局を一つに決めて利用することです。複数の医療機関からの薬の重複を防いだり、薬の飲み合わせをみてもらえる利点があります。また、急な入退院などの対応や処方などで治療に疑問がある場合は医師へ連絡し、より良い**治療のための連携**を図っています。

生活の相談場所

薬局では市販薬や介護などに関する**相談**もおこなっています。窓口でお話を聞いた後に医療・介護のファーストアクセスの場所として**ケアマネジャー**や**高齢者総合相談センター**などの関係機関に繋いでいく役割もあります。

講演会・研修会
などの講師派遣も
しています!

取材にご協力
いただきありがとうございました♪

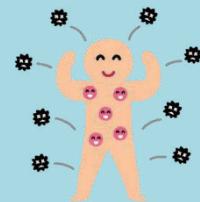
取材協力：あおぞら薬局 堀切菖蒲園店



医療・介護等、ご相談があれば
高齢者総合相談センター堀切 / お花茶屋まで
(ご連絡先は本紙4ページ目をご覧ください♪)

元気のヒント
健康な毎日に役立つ情報をお届けします

《感染症から身を守ろう!》



秋も終わりが近づき、いよいよ本格的な冬の到来です！
冬に流行するインフルエンザとノロウイルスについてお話しします。



その1～インフルエンザ～

原因

- インフルエンザは原因となるウイルスが体内に侵入することで発症
- A型、B型、C型の3種類がある
猛威を振るうのはA型、B型が多い

症状

発熱（38℃以上 3～4日）、悪寒、頭痛、筋肉・関節痛等



◆潜伏期間

最短16時間から最長5日で、2～3日がかっとも多い

感染経路

- 飛沫（ひまつ）感染
くしゃみ、咳
- 接触感染
触れることによる感染



対策

- (1) **手洗い**（アルコール消毒も有効）、**うがい**、**マスク着用**
- (2) **十分な睡眠とバランスのよい食事**
免疫力を高めておきましょう。
- (3) **予防接種**を受ける
発症予防や発症しても重症化を防げます



その2～ノロウイルス～

原因

- ノロウイルスは原因となるウイルスが体内に侵入し発症
- 感染力が強く大規模な食中毒など集団発生をおこしやすいため、注意が必要

症状

発熱（37～38℃）下痢、吐き気、嘔吐、腹痛等

◆潜伏期間

12～48時間程度



感染経路

- 経口感染
ノロウイルスに汚染されたカキ等の二枚貝を食べることでおこる
- 接触感染
感染者の便や嘔吐物に直接接触して手指がノロウイルスに汚染されるとおこる
- 飛沫感染
感染者の嘔吐物や便が床に飛散した際におこる
- 空気感染（塵埃（じんあい）感染）
便や嘔吐物が乾燥すると埃と共に空気中に浮遊する。それらを鼻や口から吸い混んでしまうことでおこる



対策

- (1) **手洗い**、**うがい**、**マスク着用**
- (2) **食品の加熱処理**
二枚貝（カキ等）は中心部までしっかりと火を通しましょう
（85～90℃で90秒間以上の加熱調理）
- (3) **調理器具を清潔に保つ**
まな板、包丁、食器などは使用後に洗いましょう。熱湯（85℃以上）で1分以上の加熱消毒も有効です
- (4) **次亜塩素系消毒剤で消毒**
アルコール系消毒剤は効果がないため、便や嘔吐物の消毒では次亜塩素酸系消毒材を使いましょう



↓ミニ飾りほうき

南綾瀬地区センターまつりに 参加しました！

10月19日（土）、20日（日）に開催された第16回南綾瀬地区センターまつりにてブースをお借りし、当センターの事業を紹介しながら、秋の工作として枝と毛糸を使って作る『ミニ飾りほうき』の作成を行いました。

他には、タブレット型の物忘れプログラムを実施して、もの忘れチェックに参加して頂きました。忘れっぽくなったな？と思ったら早めに相談しましょう。参加いただいた皆様からは、認知症予防への皆様の関心の高さがわかり非常に嬉しく思いました。



↑毛糸を束ねてほうきを作ります



↑もの忘れチェックは、数分で簡単にチェックできます

認知症家族会 菜の花会 開催いたしました！

9月19日（木）に葛飾ロイヤルケアセンターで開催しました。“菜の花会”は、認知症の方やその家族が集い、お茶を飲みながら、お話や相談をしたり、ぼーっとしたり、自由に過ごす場所です。

今回は、いずみホームケアクリニック 認知症疾患医療センター 豊田医師（副センター長・脳神経内科）にご参加いただき、認知症の症状や対応方法、対応に際してのポイントをご講義頂きました。参加者からは「家族への対応方法が分かったので参考にする」と感想を頂きました。

1月は
ハンドマッサージを
予定しております！



もの忘れチェックは 出張対応できます！

自治会や高齢者クラブ、ご友人との集まり等…。もの忘れチェックの機械を持って伺います！

出張にあたって、いくつか要件がございます。まずは、高齢者総合相談センター堀切（☎03-3697-7815）へお問い合わせください。

講座や事業のお知らせ

オレンジカフェほいきり

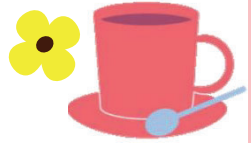
だれでも参加でき、お茶を飲みながら会話を楽しめます。もの忘れの相談もOK！12月はクリスマス会（演奏発表や合唱など）の催しも行います。



12月21日（土）午後2時～4時
（※毎月第3土曜日に定期開催）
会場：葛飾ロイヤルケアセンター
会議室（葛飾区堀切2-66-17）
他：参加費100円、申込み不要

認知症家族会 菜の花会

認知症の方や介護する家族などが集い、お茶を飲みながら話すなど、自由にお過ごしいただく会です。
1月はマッサージ体験を予定しています！



令和2年 1月16日(木) 午後1時半～3時
（※奇数月第3木曜日に定期開催）
会場：葛飾ロイヤルケアセンター
会議室（葛飾区堀切2-66-17）
他：参加費無料、申込み不要

認知症サポーター養成講座

症状や予防・対応方法などを学び、認知症を正しく理解しましょう。



令和2年 1月29日(水) 午後2時～3時半
会場：原町成年寮 Craft
（葛飾区東堀切1-16-22）
申込み：☎03-3697-7815 へ電話
（高齢者総合相談センター堀切）
他：先着20名。参加費無料。

1月18日(土)9時から申込み開始

ご協力をお願いします！ 75歳到達者戸別訪問

社会的孤立や認知症高齢者の早期発見・早期対応を図るため、今年度（平成31年4月2日から令和2年4月1日）75歳になる方のご家庭に高齢者総合相談センターの職員が順次訪問します。お困りごと、介護予防や高齢者福祉サービスなどについてご質問等、遠慮なくお尋ねください。

知っていますか？「高齢者総合相談センター（地域包括支援センター）」

介護保険のサービスや在宅療養、一人暮らしの生活、もの忘れなど、ご心配なことやお困りのこと、知りたいことがありましたら、お近くのセンターまでご相談ください。

堀切

- ☎03-3697-7815
- 葛飾区堀切2-66-17
- 葛飾ロイヤルケアセンター内

お花茶屋

- ☎03-5671-2471
- 葛飾区白鳥1-12-20
- 石倉ビル1階

【営業時間】 平日：9時～19時、土曜日：9時～17時半
※日曜祝日、年末年始はお休みです。

【ホームページ】 【twitter】

