



け～る



〔北部西地域包括支援センター・福祉なんでも相談センターだより〕

第1号

け～る(ケール)とは:アブラナ科の植物で、食物繊維やビタミンが多く含まれています。青汁の材料にもなっている“健康”の代名詞的な植物です。花言葉は『愛を包む』。この花言葉のように地域の人々を“愛”を持って包み込みたい。さらに、地域の皆さまにとって青汁のような“元気”の素になりたいという思いを込めて『け～る』と付けました。リニューアル後もよろしくお願ひします！

運動の秋！ウォーキングで、元気ん Goo！

古代ギリシャの医聖 ヒポクラテスは、『歩くことが最良の薬である』という言葉を残しました。ウォーキングには、高血圧の改善やリラックス効果があり、ハーバード大学では1日30分のウォーキングで、心疾患や脳卒中、糖尿病の発症を約30～40%下げるといふ研究結果が出ています。

～年代別にみる1日の歩数目安～

- ・64歳以下…8000歩
- ・65歳以上…6000～7000歩
- ・74歳以上…5000歩

水分補給を忘れないように！



⇒このペースを意識してもらい、“元気”への第一歩を踏み出しましょう。

活動報告！！

【多度地区での事業報告】

7/12(月)小山地区の天王平跨道橋下にて健康講座、桑名いきいき体操を実施。緊急事態宣言が解除後、適宜再開予定です。



- 活動場所:天王平跨道橋下
- 開催日時:毎週月曜日(大雨等にてお休み有)
9:00から約30分程度



【大山田地区での事業報告】

6/18(金)にオレンジカフェを開催！
コロナ感染予防を徹底し“予防救急”について学びました。
当日20名程のご参加者様がみえています。

★次回開催日★

- 大山田:11/4(木) 時間:14:00から1時間程
- 場所:コンチェルト(桑名市星見ヶ丘9丁目1406)
- 多度:11/11(木) 時間:13:30から1時間程
- 場所:多度すこやかセンター2階(多機能室)



※コロナ感染予防のため要予約です。
裏面の連絡先まで、お問合せください。



このまちの『薬剤師さん』！



この度、薬剤師さんから地域の皆さまへ情報発信をして頂くコーナーを設けました。
毎号1か所をご紹介します。かかりつけの薬剤師さんが登場するかも？！

桑名市星見ヶ丘にある“あたご調剤薬局星見ヶ丘店”で
管理薬剤師をしております 吉成 仁郎です。
スタッフ一同、患者様からのご要望にきめ細かく対応する
ように心がけており、患者様との会話を大事にして
皆さまの疑問や不安を少しでも取り除き、
より信頼される薬局を目指して精一杯
がんばっています。



(あたご調剤薬局の薬剤師の皆様)

コロナやインフルエンザ対策において、みなさんどのように予防していけばいいだろうかと悩んでいませんか？ポビドンヨードうがい薬(イソジンなど)は強い殺菌効果もあり、古くから風邪などの感染予防に使われてきました。ポビドンヨードの殺菌効果はインフルエンザやコロナウイルスにも効果的のようです。しかし、ポビドンヨードによる殺菌効果の持続時間は短く、それに合わせてうがいの回数を増やすと、ヨウ素を過剰に取り込んで甲状腺の機能に悪影響を及ぼす事にもなりかねません。漫然と使用するのではなく、専門家の判断により適宜使用するお薬なのだという事です。

ポビドンヨードうがい剤の使用は、ヨウ素アレルギーの方は使用できません。また妊婦、授乳婦、甲状腺の病気のある方においては慎重に使用する事となっており、医師、歯科医師、薬剤師、看護師など専門家の意見を十分に聞いて使用することを推奨いたします。でも一番大事なことは、水道水で構わないので季節に関係なく、うがいや手洗いを習慣化する事が必要な事だと思います

北部西地域包括支援センター・福祉なんでも相談支援センター

介護や障害、子育てのことなど、福祉に関することをまとめて相談できる窓口です。「福祉の情報を知りたい」「相談先がわからない」などお気軽にご連絡ください。



○北部西地域包括支援センター・福祉なんでも相談センター
住 所:大山田1-7-4(大山田コミュニティプラザ)
開所日:火～日曜日(月曜日が祝日の場合は開所)
時 間:9:00～17:00 電 話:0594-41-2114

○北部西地域包括支援センター・多度福祉なんでも相談センター
住 所:多度町多度1-1-1(多度すこやかセンター)
開所日:月～金曜日(祝日除く)
時 間:8:30～17:15 電 話:0594-49-2031