

できるところから始めよう！食事と心の健康！！

食欲の秋が訪れました！食事は心身の健康を維持していくために大切な役割を担っています。「腹が減っては戦ができぬ」という言葉があるように、お腹が減っては力が湧いてきません。今回は、農林水産省が作成した『食生活指針※』を用いて食生活について振り返ってみましょう！

※農林水産省等が策定し、健康増進、生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図ることを目的とした指針

食生活指針の実践(一部抜粋)

- 朝食で、いきいきした1日を始めましょう。
- 普段から体重を量り、食事量に気をつけましょう。
- 多様な食品を組み合わせましょう。
- 穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。
- たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
- 牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。

・食生活指針について 食生活指針(平成 28 年 6 月一部改正)(農林水産省)
(<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/shishinn.html>)を加工して作成

9月『認知症月間』の取り組み紹介！！



【認知症月間とは？】

R5年6月に認知症の人が尊厳を保持しつつ、希望を持って暮らすことができるよう、「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」(以下、「認知症基本法」)が公布されました。「認知症基本法」では、国民に広く認知症についての関心と理解を深めるため、9月21日を「認知症の日」、9月1日から9月30日を「認知症月間」と定めています。

【認知症キッズサポーター養成講座・認知症講座】

【図書館展示】



↑ 認知症キッズサポーター養成講座
R5.9/7 大山田北小



↑ 認知症講座
R5.9/19 ふじの会

多度図書館にて、MCI(軽度認知障害)について展示を行いました。



地域の皆様が認知症について正しく理解していただき、誰もが住みやすい街になることを願っております！そのために、『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』では、認知症サポーター養成講座を開催しております。お気軽に、お声かけください。

このまちの『薬剤師さん』!



初めまして。桑名市大山田にあるさくら薬局 桑名大山田店です。さくら薬局は「健康や薬のことなどを、いつでも気軽に相談できる場所」として、地域の皆様から信頼される薬局を目指して、従業員一同、日々努力しております。

さて、今回は皆様が安全に薬を使用できるように、1人1冊必ずもっていただきたいお薬手帳について、お話しします。

ーお薬手帳を活用するといいいことー

- ・薬の重複やよくない飲み合わせ、過去に起こった副作用を未然に防止できます。
- ・旅行時、救急・災害時に持参することで、飲んでいる薬を正確に伝えることができます。

ーよくある質問ー

- ・毎回、同じ病院で、同じ薬でもお薬手帳は必要ですか？
→必要です。同じ薬をどれだけ継続しているか、最後にいつ薬をもらったかなど、これらはとても大切な情報です。また、受診する病院が変わったとしても、医師はお薬手帳から過去の治療歴などを確認することができます。
- ・なぜ1冊にまとめる必要があるのか？
→病院ごとや薬局ごとにお薬手帳をわけてしまうと、薬の情報が正しく伝わらず、同じ働きの薬や、飲み合わせの悪い薬が処方されるおそれがあります。

最後に紙のお薬手帳だけでなく、スマートフォンなどで利用できる電子版お薬手帳もありますので、使いやすいものを選んで活用しましょう。電子版お薬手帳をご希望の方は、薬局で相談してみてください。



(さくら薬局 桑名大山田店 様)

○さくら薬局 桑名大山田店

住所: 桑名市大山田1丁目7-11

電話: 0594-87-6072



編集者コソコソ話



12月はクリスマスがありますね！クリスマスといえば、お家でケーキなどを食べてお祝いし、雪の降っている夜中に、トナカイが引っ張るソリに乗ったサンタクロースが、プレゼントを運んできてくれることで有名です。皆さんは、夏にクリスマスをお祝いする国があることをご存知でしょうか？

地軸(地球が自分で回る時の軸)が斜めになっていることで太陽の光が当たる時間が1年を通して南半球と北半球で異なります。それによって北半球が冬の時には、南半球は夏となり、同じ12月でも真夏にクリスマスをお祝いする国があるのです。因みにオーストラリアでは、クリスマスにサンタさんがサーフィンに乗る姿がみることができます。サンタさんがサーフィンに乗っている姿を1度見てみたいですね！

By ケーキはチョコレート派の編集者

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

福祉に関することをまとめて相談できる窓口です。お気軽にご連絡ください。

○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

受付場所: 多度すこやかセンター

開所日時: 月～金曜日 8:30～17:15

(祝日除く)

電話: 0594-49-2031

○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

受付場所: 光精工コミュニティプラザ

開所日時: 火～日曜日 9:00～17:00

(月曜日が祝日の場合は開所)

電話: 0594-41-2114