



しっかり手を洗って防ごう感染症！手洗いの秘訣！

この冬はインフルエンザ、新型コロナウイルスに加えてマイコプラズマ肺炎の流行、いわゆる『トリプルデミック』が懸念されています。まだまだ寒さも続く時期ですので、正しい手洗いを行って ご自身だけでなく家族や友人などの周りの方を守って みんなで健康維持に努めていきましょう！

正しい手洗いの方法

1 流水で洗う



2 石けんを手取る



3 手のひら、指の腹面を洗う



4 手の甲、指の背を洗う



5 指の間(側面)、股、付け根を洗う



6 親指と親指の付け根のふくらんだ部分を洗う



7 指先を洗う



8 手首を洗う(内側・側面・外側)



イラスト引用:看護 roo(かんごルー)



取り組み紹介！！

【認知症みんなが安心声かけ訓練 in 多度すこやかフェスタ】

10/27(日)に開催された多度すこやかフェスタにて、認知症みんなが安心声かけ訓練を実施しました！「認知症みんなが安心声かけ訓練」とは、街中などで認知症と思われる高齢者を見つけた時に、どのように声をかけるかの練習をします！ご参加いただいた方々から、「認知症に限らず、困った人を見かけたら声をかけようと思う」とお言葉いただきました！

皆さんがこれからも安心して地域で暮らしていけるよう尽力して参ります！



【介護保険講座 in 多度町肱江サロン】

10/28(月)に多度町肱江のサロンにて、介護保険についての講座を実施しました。どこに申請できるのかから、どんなサービスがあるのかについてお話ししました。ご参加された皆様は真剣に聞いて頂き、介護保険について深く知って頂くことができました！

他にも、地域包括支援センターでは様々な講座を行っていますため、お気軽にお問い合わせください！



このまちの『薬剤師さん』！



こんにちは、つつお調剤薬局です。「健康だからしあわせ」をモットーに地域の皆様と顔なじみになり、身近な「かかりつけ薬局」としてお立ち寄り頂けるよう努めています。今回は、そのような「かかりつけ薬局・薬剤師」について紹介したいと思います。

「かかりつけ薬局・薬剤師」という言葉を聞いたことがありますか？

皆さんが使用する薬を一つの薬局でまとめて管理すると、複数の医療機関から同じ薬が処方されていることに気づいたり、相互作用が起きるのを防ぐことができます。これが「かかりつけ薬局」です。市販薬や健康食品の取り扱い、介護関連商品の相談なども行っています。複数の薬局に行くのではなく「かかりつけ薬局」を一つ決めましょう。

次に「かかりつけ薬剤師」を決めましょう。ひとりの薬剤師がひとりの患者さんの服薬状況を把握。薬の飲み合わせや副作用などの確認、残薬確認を行うと共に、お薬に関する相談や健康相談に24時間応じています。また地域医療機関とも連携し患者さんを支えます。身近に信頼できる「かかりつけ薬剤師」がいれば安心です。

これを機会に、是非信頼できる「かかりつけ薬局・薬剤師」をお持ちください。



〇つつお調剤薬局

住所:桑名市筒尾6丁目10-3

電話:0594-31-8800



(つつお調剤薬局様)

編集者コ/コ/話



編集者は手洗いの後は手がかじかむため、春を待ち遠しく思いながら毎日を過ごしています。

そんな編集者を悩ませる“冷え性”ですが、主な原因として血行が悪いことが挙げられます。「青魚」、「たまねぎ等の香草野菜」、「ごぼう等の根菜類」、「チーズ等の発酵食品」などが血行を良くする食べ物として有名ですが、今回オススメしたいのは、チョコレートです。チョコレートに含まれているポリフェノールなどの成分が血行改善に効果的で“冷え性”にも良いとされています。

最近は親しい知人同士でも2月にチョコを贈りあう風習もあるそうです。感謝の言葉と一緒に、ちょこっとしたチョコを配りあって、みんなでココロもカラダも温かくなってみるのもいいかもしれませんね。

By 陽気な春を待ち望む編集者

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。

〇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

〇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