



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20号

～みんなで守る、夏の笑顔と健やかな暮らし～

8月は、お盆休みや帰省で人の動きが活発になる時期です。猛暑による「熱中症」などの体調管理はもちろん大切ですが、私たちの暮らしには「心の平安」と「地域の安心」が欠かせません。今月は、この夏を健やかに乗り切るために3つの心得「心・安全・体」をご紹介します。



①心のケア ひとりで抱え込まない「グリーフケア」

お盆は亡くなった方を偲ぶ大切な時期ですが、大切な人を失った悲しみ(グリーフ)を強く感じやすい時期でもあります。賑やかな世間の雰囲気と自分の気持ちのギャップに戸惑うこともあるかもしれません。

無理に明るく振る舞わず、自分のペースで過ごしたりすることが大切です。



②防犯・防災 「あいさつ」から始まる安全な街

夏休みや帰省シーズンは、地域に普段見かけない人の動きが増える時期です。こうした時こそ、地域の防犯意識を高める絶好の機会となります。すれ違った人に「こんにちは」「おかえりなさい」と挨拶を交わすことは、不審者を遠ざける強力な「防犯の目」になるでしょう。また、家族や親戚が集まった際に、いざという時の避難場所や備蓄品の確認、連絡方法を話し合っておくことも、大切な地域防災の一環です。



③身体の健康 「夏バテ」と「フレイル」を防ぐ

暑さで食欲が落ち、活動量が減りやすい8月は、筋力や心身の活力が低下する「フレイル(虚弱)」が進みやすい時期でもあります。“しっかり食べることを意識し、卵や豆腐などのたんぱく質を意識して食べましょう。また、早朝や夕方などの時間に無理のない範囲で体を動かすことも大切です。

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

介護や障がい、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」「相談先が分からない」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

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内

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内

開所日時: 火～日曜日 9:00～17:00

電話: 0594-41-2114

このまちの『薬剤師さん』！



○イオン薬局 桑名店

住所:桑名市新西方1丁目22番地

電話:0594-25-1059

こんにちは、イオン薬局桑名店です。

薬の調剤、一般用医薬品や健康食品に関する相談など地域の薬局として皆様のお役に立てるよう努めてまいります。また、いつもイオンをご利用いただきありがとうございます。

さて、みなさまは「指定濫用防止医薬品」という言葉をご存じでしょうか？普段、熱がでたときや咳や鼻水といった症状がでたときは風邪薬を買われることがあると思います。そのうち多くの商品は今までは「濫用のおそれのある医薬品」とされていたものが2026年5月から「指定濫用防止医薬品」として正式に名称が変わりました。これには、オーバードーズ(過量服用)や薬物乱用の拡大などといった社会問題が背景にあります。

このような事態を防ぎ、私たち薬剤師や登録販売者は薬を安全に服用していただくためにみなさまにお薬手帳の持参をお願いしています。お薬手帳は他に病院にかかっていたり、併用している薬がある場合に飲み合わせや副作用が起こらないかなどを確認するために非常に有用です。調剤薬局に”いつもの薬をもらいにいく”ときだけでなく”市販の薬をお買い求めいただく”際もお薬手帳のご持参していただきますよう、何卒協力をお願いいたします。また薬のことで分からないことや気になることがありましたら気軽に薬剤師、登録販売者にご相談くださいませ。

改正後	改正前
指定濫用防止医薬品	濫用等のおそれのある医薬品
1.エフェドリン ただし、外用剤を除く	1.エフェドリン
2.コデイン ただし、外用剤を除く	2.コデイン
3.ジヒドロコデイン ただし、外用剤を除く	3.ジヒドロコデイン
4.ジフェンヒドラミン ただし、外用剤を除く	—
5.デキストロメトルフアン ただし、外用剤を除く	—
6.ブソイドエフェドリン ただし、外用剤を除く	4.ブソイドエフェドリン
7.プロモバレリン尿素 ただし、外用剤を除く	5.プロモバレリン尿素
8.メチルエフェドリン ただし、外用剤を除く	6.メチルエフェドリン



イオン薬局 桑名店

こんにちは！夏バテに負けず、健康に過ごしましょう。

当センターの取り組み紹介

【認知症サポーター養成講座 in 浄教寺】



清和山 浄教寺にて開催し、新たに23名の“認知症サポーター”が誕生しました！認知症を「ご自身の身近なこと」として真剣に考えてくださる姿が印象的だったと感じました。(R8.4/15)

【認知症キッズサポーター養成講座 in 大山田南小学校】

大山田南小学校にて開催し、新たに55名の“認知症サポーター”が誕生しました！真剣に耳を傾け、たくさんの優しいキッズサポーターが誕生した講座となりました。(R8.5/28)



編集者コ/コ/話

「おはよう」「こんにちは」「また明日」その一言が、この街を良くします。挨拶を交わすと、脳内で「オキシトシン」という幸福ホルモンが分泌されることがわかっています。これはストレスを軽減し、身体の免疫力を高める効果がありますが、それ以上に重要なのは「社会的なセーフティネット」としての役割です。また、声を出すことは表情筋を刺激し、気分の前向きな切り替えにも役立ちます。地域での挨拶は、お互いの心身を守り、孤立という最大の健康リスクを防ぐ“一番身近で無料のサプリメント”です。