



# ～ 地域包括支援センター通信 ～

## 見直そう！高齢者のおくすり事情

最近のニュースなどで、機能性表示食品、健康系サプリメント などの言葉を聞いたことがある方も多いでしょう。こうしたものは、お医者さんが処方してくれるお薬とは別物ですがいろいろ不安になられるかたも多いと思います。そこで、いわゆる「処方されるお薬の飲み方」について確認してみました。

年齢を重ねると、複数の病気を持つ人が増えてきます。病気の数が増え、受診する医療機関が複数になることもくすりが増える原因となります。

75歳以上の高齢者の4割は5種類以上のくすりを使っています。高齢者では、使っているくすりが6種類以上になると、副作用を起こす人が増えるというデータもあります。

また、肝臓や腎臓の働きが弱くなり、くすりを分解したり、体の外に排泄したりするのに時間がかかるようになります。また、くすりの数が増えると、くすり同士が相互に影響し合うこともあります。そのため、くすりが効きすぎてしまったり、効かなかったり、副作用が出やすくなったりすることがあります。

こうしたことを防ぐには **「高齢者の服薬3か条」**

- 1. かかりつけ薬剤師・薬局をもちましよう
- 2. 「おくすり手帳」は、1人1冊を常に携帯しましょう
- 3. 飲みにくい「くすり」があるときは、薬剤師に相談しましょう



またご家族や介護者心得として **「介護者の服薬3か条」**

- 1. 「おくすり」を使用した後の体調変化に気をつけましょう
- 2. 「くすり」を飲み込むまで、しっかり見守りましょう
- 3. 「くすり」の管理・整理で困ったら薬剤師を頼りましょう



参考：一般社団法人くすりの適正使用協議会ホームページ <https://www.rad-ar.or.jp/>  
検索は RAD-AR

不安に思って、処方されたおくすりを飲まないでいたり、飲み方で疑問があって自己流になってませんか？  
かかりつけの先生や薬剤師さんに勇気を出して聞いてみることで、体調不良の改善につながることもあるかもしれません。

どの様に聞いたらよいか悩んだり、心配なことお困りのことがありましたら、地域包括支援センターでもご相談を受けることができます。まずはお電話でご連絡ください。

介護保険制度についてわからないこと、一人暮らしで心配、最近体が弱ってきた、介護に悩んでいるなど、様々なご相談に応じます。電話・来所以外に訪問してのご相談も行っております。  
また、地域での出張相談や出張講座なども行っています。ぜひご相談ください。

横浜市屏風ヶ浦地域ケアプラザ 地域包括支援センター

ご相談受付はこちら ▶▶▶

住所：磯子区森 4-1-17 電話：045-750-5311

担当職員：中村（看護師）萩原・堀（社会福祉士）

荒井（主任ケアマネジャー）

## 屏風ヶ浦地域ケアプラザ

# ケアプラザニュース 5月号



発行者：横浜市屏風ヶ浦地域ケアプラザ TEL(750)5411 FAX(751)2322 編集者：森田ひとみ 発行責任者：杉浦秀治

～ ケアプラザをご利用の皆様へ ～

日頃より当ケアプラザをご利用いただき、ありがとうございます。明るい陽ざしと爽やかな風が心地よい季節となりました。散歩途中のちょっとした休憩などのご利用も大歓迎です、是非当ケアプラザに足を運んでみて下さい。ご来館時には状況に応じた感染症対策へのご理解をお願い致します。



## ～ 事業・講座のご案内 ～

### はじめての色えんぴつ画講座

ぬり絵からはじめて、写真のトレース画を色えんぴつで描きます。

開催日：6月～12月 第2・4水曜日

時間：10時～11時30分

対象：地域の方

定員：8名（先着順・登録制）

参加費：300円

場所：屏風ヶ浦地域ケアプラザ

持ち物：色鉛筆・練消しゴム

5月1日（水）申込受付開始

窓口&電話にて 045-750-5411



### リズムに乗っていきいきエクササイズ

音楽のリズムに合わせた楽しいエクササイズで生き生きと動ける筋力を保持しましょう！

開催日：6月5日（水） 毎月第1水曜日

時間：10時～11時

対象：50代・60代の女性

定員：15名

参加費：300円

場所：屏風ヶ浦地域ケアプラザ

持ち物：上履き、飲物、バスタオル

毎月1日に次月分の申込受付開始

窓口&電話にて 045-750-5411



### かがやきライフ講座 【第1回】 フレイル予防でかがやきライフ(フレイル総論)

いくつになっても健康で自立した生活を送るために、自分の身体の強みと弱みに気づいて、小さなところから積み重ねていきましょう。

参加費：無料

開催日：5月28日（火）

時間：13時30分～15時

定員：20名

場所：屏風ヶ浦地域ケアプラザ

持ち物：上履き・水分補給用飲料水

講師：清水陽平氏（理学療法士）

4月28日（日）より申込受付開始

窓口&電話にて 045-750-5411

### 介護者のつどい

先輩介護者さんや同じ悩みを抱えている介護者さんと介護の悩みや心配事を話してみませんか。

参加費：無料

開催日：5月23日（木）

時間：13時30分～15時

対象：認知症の方を介護している方

定員：特になし

場所：屏風ヶ浦地域ケアプラザ

\*事前のお申込みは必要ありません。

どなたでも自由にご参加下さい。

\*今年度は奇数月と偶数月で対象者を分けて開催します。

◇ 催し物のご案内 ◇

5月

日	月	火	水	木	金	土
			1 リズムに乗っていきいきエクササイズ	2 ・子育て相談 ・プラチナ体操	3	4 すまいる体操
5	6	7	8	9 ・子育て相談 ・プラチナ体操	10 多目的ホール開放デー	11
12 	13 おんぶの輪♪	14 休館日	15 赤ちゃん教室	16 ・子育て相談 ・プラチナ体操	17 サロン梅の里	18 すまいる体操
19	20 コロボックルの音あそび	21	22 行政書士による個別相談会	23 ・子育て相談 ・プラチナ体操 ・介護者のつどい	24	25 
26	27	28 かがやきライブ講座	29	30 子育て相談	31	



《 5月・6月の催し物は内容の変更・中止になる場合がございます 》

6月

日	月	火	水	木	金	土
						1 すまいる体操
2	3 健康サポート体操	4	5 リズムに乗っていきいきエクササイズ	6 ・子育て相談 ・プラチナ体操	7 親子でにこにこ！！	8
9	10 おんぶの輪♪	11 休館日	12	13 ・子育て相談 ・プラチナ体操	14 多目的ホール開放デー	15 すまいる体操
16 	17 コロボックルの音あそび	18	19 ・赤ちゃん教室 ・行政書士による個別相談会	20 ・子育て相談 ・プラチナ体操	21 サロン梅の里	22
23 30	24	25 かがやきライブ講座	26	27 ・子育て相談 ・プラチナ体操 ・介護者のつどい	28	29

フットサル〈COSMOS〉ボランティアさん募集



現在、就労している障害のある方たちの余暇支援としてフットサルを行っています。  
参加者と一緒に楽しく練習やミニゲームに参加してくださるボランティアの方を募集しています。  
・福祉活動に興味のある方大歓迎  
・性別、資格、運動経験不問、年齢18歳以上

日時：毎月一回 日曜日  
時間：8:45～11:00  
場所：磯子スポーツセンター  
問合先：屏風ヶ浦地域ケアプラザ  
045-750-5411 森田まで

《 ボッチャ大会が開催されました 主催：スイッチON磯子屏風ヶ浦地区推進委員会 》

3月22日（金）にスイッチON磯子屏風ヶ浦地区推進委員会主催〈みんなで一緒にボッチャを楽しもう〉が開催されました。7月に第1回が開催され、今回は2回目の開催となりました。

就労継続支援B型事業所に通っている利用者さんとスタッフさん、地域住民の皆さんなど12チームが参戦しました。第1回目に参戦したみなさんから、是非また参加したいとの声を受けご要望に応える形で開催した第2回目の今回も、終始真剣さの中に笑いが絶えない楽しい大会となりました。



☆ 参加者募集のご案内 ☆

親子でにこにこ！！

音楽に合わせて体を動かしたり、パラバルーンで遊んだり、親子のコミュニケーションをたっぷり楽しみましょう！

開催日) 6月7日(金)  
時間) 10:00～11:00  
対象) 歩き始め～未就園児の親子  
参加費) 300円  
募集数) 12組 5/1 受付開始  
持ち物) 上履き(靴下可)・飲物

\*お申込みはこちらから ▶▶



コロボックルの音あそび

ピアノ伴奏に合わせて親子で一緒にからだを動かしたり、小さな楽器でリズムをとったり、音楽を楽しむ心をはぐくみましょう！

開催日) 6月17日(月)  
時間) 10:30～11:20  
対象) 0歳～未就園児の親子  
参加費) 300円

1人追加ごとに別途100円  
募集数) 15組 5/1 受付開始

\*お申込みはこちらから ▶▶



\*貸室利用案内\*

貸室の利用には、団体登録が必要です。団体登録は活動内容や利用目的によって無料、有料、及び使用不可が決まります。登録をする際には、「横浜市地域ケアプラザ使用団体登録申込書」をご提出頂きますので、詳細はケアプラザ職員にお問い合わせ下さい。

月曜日～土曜日 ※18時～21時の夜間の貸室利用がない場合は18時閉館となります。

<URL>

[http://www.shinkoufukushikai.com/kaigo/care\\_plaza/byo\\_bu/byobu\\_home/byobu.html](http://www.shinkoufukushikai.com/kaigo/care_plaza/byo_bu/byobu_home/byobu.html)

横浜市屏風ヶ浦地域ケアプラザ

〒235-0023 横浜市磯子区森4-1-17

TEL:045-750-5411

<休館日> 毎月第2火曜日

年末年始 12/29～1/3

<アクセス> 屏風浦駅より徒歩5分