

### 組織強化月間にあたって

## 尾張健友会グループをもっと強く大きく

尾張健友会 専務理事 椿 逸雄

私たちは、地域のみならず必要とされる保健・医療・介護・福祉を進めようと、友の会、職員がそれぞれの場で創意工夫し、また共同して取り組みを展開しています。10月から2か月間は、その尾張健友会グループをもっと強く大きくする特別な月間です。

そこで、「健康づくりを地域に発信しましょう」「友の会の仲間ふやし、後継者作りに取り組

みましよう」「憲法を守り、社会保障拡充の運動をすすましよう」と3つの方針を掲げました。疾病の早期発見・早期治療はもとより、その後の長い人生を健康でいきいきと過ごすための健康づくりの輪を地域で広げていきたいと思います。その推進力となる友の会の仲間をふやし、友の会活動を継続させる仲間をつくっていきましょう。

また私たちが大切にしているのは、尾張健友会グループの中長期計画の中間点にあたり、特に高齢社会がさらに進む中で、社会のあり様が、地域包括ケアシステム、共生社会を展望する

ようになりまし。次代の主人公として健康、医療・介護・福祉を得意分野として、まずは私たちがらしい地域包括ケアシステムを創造しましょう。組織強化月間がその大きな節目になるように力を合わせましょう。

### 「若返りヨガ」で ボランティア講座

8月26日 ボランティア委員会



右端が柳田さん

特養ちあき第二の地域交流スペースで、ボランティア講座を開催しました。テーマは「若返りヨガ」です。いつまでも元気にボランティアを続けていだけるようにと企画しました。講師は、ヨガインストラクターの柳田佳奈さんです。

元気であるためには、

一宮市の太郎君は「おばあちゃんが薬の数が多くて間違えてしまいそうだと不安がついています。おばあちゃんを助けたいです。」と、なんておばあちゃん思いなのでしょう。さて薬剤師さん、私が調べたところ

### 薬の話

## 便利な薬の「一包化」にも落とし穴

### 運動や食事療法の大切さをお忘れなく

血圧・骨粗鬆症を患っていて朝9種類、昼3種類、夜5種類もの薬を飲んでいるそうです。

解決方法の一つに「一包化」というものがあります

り出しにくい薬もありますよね。それなら種類が多くて困っている人も間違えずに薬が飲めます。しかし、一包化には短所もあるのです。

それはね、高血圧や糖尿病といった生活習慣病は、薬での治療も大切ですが、運動や食事にも気をつけなさいから

動や食事療法を怠ってしまいがちです。そういう事は避けたいですよね。運動や食事療法も続けてもらうには病気の知識を持つことが大切なのです。一包化

とが重要ですね。今回は、太郎君の質問から一包化の長所と短所について、千秋病院薬剤師の伴明代さんにお話をうかがいました。

す。その名の通り各食後に服用する薬を一包みにまとめるというものです。

短所？ 千秋病院は病院内で薬がもらえるし、機械で包装してからも何度も別の薬剤師が中身をチェックしているのだから、安心ですよ。どこに短所があるのです。

です。一度に何種類もまとめて飲んでみると、薬が減ったり増えたりして気づかず、何の薬がどれだけ入っているのか気にしなくなってしまうかもしれません。もらった薬さえ飲んでいけば良いと思ひ、運動

は便利ですが病気の知識を忘れさせてしまうリスクもあるのです。なるほど、一包化は高齢者やその介護をする家族にとっては便利でしょうが、安易に行うのは考えものなんです



職員がセーラー服で登場

### いつまでも お元気でいてください

ケアハウスちあき 敬老祝賀会

9月16日、ケアハウスにお住まいの方と、デイサービスちあきをご利用の方々の敬老祝賀会を開催しました。大正・昭和・平成の荒波を生き抜いてきた90歳以上の方がなんと16名もいらっしゃいます。「全員女性だ」と男性陣からため息も聞か

職員からのお祝いの余興は、「セーラー服を脱がさないで」「ピンキー&キラーズの恋の季節」の2曲を披露。ハッピーもありましたが、会場からの歓声と大きな拍手をいただきました。入居者・利用者の皆さんからも元気をいただける良い会となりました。

### 千秋病院研修医日誌⑭ 「痛みなしに得るものなし」

1年目研修医 金 昇赫

私が患者さんと触れ合う中で特に思うことは、みなさん何かしらの「痛み」を感じていらっしゃるということ。身体的な痛みだけでなく、病気からくる精神的痛みや、治

療の障壁となる社会的痛みなど、トータルペイン(全人的苦痛)と呼ばれるものです。ある患者さんが治療の副作用で苦しんでいて、しきりに痛みを訴えていました。私は身体的な事柄にばかり目を向け、どうすればその痛み抑えられるのかを考えていました。

きつと医師というのは、「症例数」ではなく「分かち合った痛みの数」だけ、成長していくのでしよう。「痛みなしに得るものなし」というのが座右の銘ですが、これからもたくさん痛みと向き合っていければと思います。