



糖尿病を知って対策・予防しよう！！

11月14日は“世界糖尿病デー”です。糖尿病の治療薬である「インスリン」を発見したバンティング博士の誕生日であり、糖尿病の予防と治療の啓発のために、国連によって2006年に制定されました。

糖尿病の恐ろしい所は、痛みなどの自覚症状がないだけではありません。全身の血管が傷み、様々な合併症がでてきます。目の血管が傷ついて失明することや、手足にしびれや感覚が鈍くなる神経症を発症することもあり、最悪の場合、手足の切断が必要になる可能性があります。

これからも住み慣れた地域で自分らしく暮らしていくためにも、健康に気を付けていきましょう！

～糖尿病予防・対策ポイント～

- ① ウォーキングを行う！（1日10000歩（約7.6km）を目標に）
 - ② 食事は一口につき、30回噛むようにする！
 - ③ 食物繊維が豊富な野菜や果物を食べる！
 - ④ 飲酒は適量を守る！（例 日本酒：1合（おちょこ4杯程）まで）
- ※上記は、あくまで目安となります。



イベント告知！！



【認知症声かけ訓練】

認知症声かけ訓練とは、ひとり歩き認知症高齢者の早期発見と安全、安心の確保のために、優しく声かけや見守りができるように訓練を行います。

下記の日程にて実施予定です！ご参加をお待ちしております。

- 日 程：11月27日（日）
- 開催場所：松ノ木スマイルスタンプラリー大会にて



【オレンジカフェ】

11月10日（木）に開催します！コロナ感染対策のため予約制です。裏面の連絡先までお問い合わせください。皆様のご参加を心よりお待ちしております♪

- 日 程：11月10日（木） 10:30～11:30
- 開催場所：大山田コミュニティプラザ 小会議室
- 内 容：家族介護者を交えた談話会



※コロナウイルスの感染状況によって中止となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

このまちの『薬剤師さん』！



薬剤師さんから地域の皆さまへ情報発信をして頂くコーナーです。毎号1か所をご紹介します！かかりつけの薬剤師さんが登場するかも？！

初めまして。イオン桑名店 直営売場 1F にあるイオン薬局 桑名店で、管理薬剤師をしております萩原 優です。イオン桑名店は 1995 年に「マイカル桑名」で開業していたので、そちらの名前の方で慣れている方もいらっしゃるかもしれません。

さて、皆様は「セルフメディケーション」という言葉をご存知でしょうか？

セルフメディケーション(Self-Medication)とは、「自分自身の健康に責任を持ち、身体の不調は自分で手当てする」ことです。セルフメディケーションを行うためには、適切な運動、十分な睡眠、バランスの取れた食事をするだけでなく、軽度な身体の不調を治すためには市販薬を使用する場合があります。市販薬とは薬局やドラッグストアで処方箋なしで買える薬のことですが、別名「OTC 医薬品」とも呼ばれます。

【薬を上手に使うためには、..】

- ① 症状に合う薬を選択する
- ② 生活に合う薬を選ぶ
- ③ 体質や服用状況に応じた薬を選ぶ

以上3つのポイントがあります。

つまり症状が一つなのか複数あるのか、車の運転が多い時に飲んでいいだろうか、今飲んでる薬の飲み合わせは大丈夫だろうか？

そんな心配があれば気軽に薬局の薬剤師に相談してみてください。お薬手帳を持っていれば活用しましょう。



(イオン薬局 桑名店の薬剤師さん)

○イオン薬局 桑名店

住所: 桑名市新西方1丁目22 イオンモール桑名1番街
電話: 0594-25-1059

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

介護や障害、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」「相談先がわからない」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
住所: 多度町多度1-1-1
(多度すこやかセンター)
開所日: 月～金曜日
(祝日除く)
時間: 8:30～17:15
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
住所: 大山田1-7-4
(大山田コミュニティプラザ)
開所日: 火～日曜日
(月曜日が祝日の場合は開所)
時間: 9:00～17:00
電話: 0594-41-2114