

かわらばん

2017年 11月号
ファルマ利用者委員会発

秋を連想させる花と言えば「秋桜(コスモス)」ですね。
うす紅の秋桜が秋の日の～で始まる山口百恵さんの名曲
「秋桜」はその切ないメロディと歌詞が秋にぴったりです。
かつてコスモスといえば桃色が一般的でしたが、今では品
種改良が進み、白、橙、黒など様々な色があります。黒色はチョコ
レートコスモスと呼ばれ、ほのかにチョコレートの香りがする
そうです。機会があればちょっと嗅いでみたいですね。

4月に「居宅介護支援事業所 ファルマ」を開設してから半年が経ちました。居宅介護支援事業所には介護支援専門員(ケアマネジャー)がいて、主に介護保険のサービスを利用する方の相談に応じ、支援させていただいています。

この間に会った方は、

〈紹介元〉

包括支援センター	9名
薬局でパンフレットをみて	2名
地域生活支援センター	1名
病院	1名
その他	1名
〈一人暮らしの方 5名〉	

〈お住まい〉

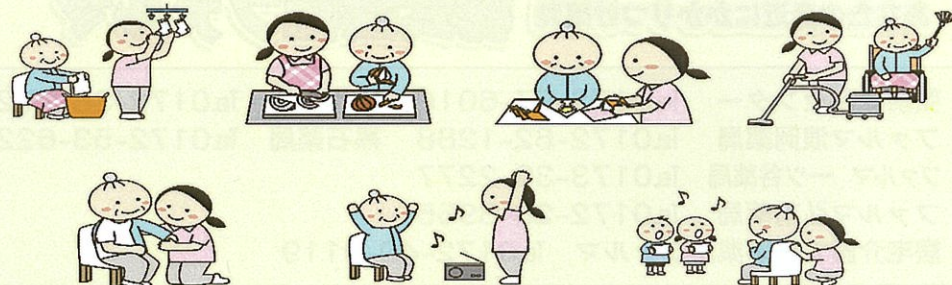
弘前市	13名
平川市	1名

〈性別と年代〉

	男性	女性
60代		1名
70代	1名	3名
80代	5名	4名

〈こんな方がいらっしゃいます〉

- ・他県から夏場だけ弘前で過ごしサービスを利用した方
- ・通うことに抵抗していたデイサービスに楽しそうに通っている方
- ・通院支援を利用し3つの病院4つの科で治療を受けている方



介護保険で利用できる主なサービスは

〈自宅で受けるサービス(訪問サービス)〉

家事、保清など	訪問介護	訪問入浴
身体管理や医療処置	訪問看護	
リハビリ	訪問リハビリ	
診察、処方、検査	訪問診療	
お薬の管理・相談	訪問薬剤師	
ベッドや車いす等	福祉用具	

〈自宅から出かけて利用するサービス〉

デイサービス、デイケア、ショートステイ

〈通院支援〉

訪問介護 住宅改修

〈自宅での生活が困難〉

特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、グループホーム、有料老人ホームなど

こんなことはありませんか？

一人でご飯をつくるのができないわ。

一人で買い物や病院に行けないよ。

お風呂に一人で入るのが難しい...

家族だけだと介護がむずかしい...

お世話の人と上手いかわない...

こんな時一人で悩まず、ご相談ください。

介護は突然始まります。「何かおかしいな」と気づいた段階で対応することが大切です。一人暮らしで高齢の方、家族で介護をすることが難しい方、近所に住んでいる高齢の方など、身近なところで介護を必要とする人がおりましたら、私たちにご相談下さい。
ご本人様や、そのご家族様のご相談や、介護サービスを活用し、生活の支援を行うことができます。

市役所では事業所一覧のパンフレットを用意していますが、利用料は事業所により異なります。利用したいサービスが決まっていなくても、介護に関することでお困りのことや聞いてみたいことがあれば、お気軽にご相談ください(相談は無料です)。介護認定を受けていない方には申請からお手伝いできます。
※ご希望により、電話、来局、ケアマネジャーがご自宅を訪問致します。

～いつまでも元気で長生きするために～

“サルコペニア”を防ごう！

「サルコペニア」とは、加齢や生活習慣などの影響によって、筋力が急激に減ってしまう状態のことをいいます。65歳以上の高齢者に多く、特に75歳以上になると急に増えてきます。

①「やせている
(BMI: 17.5以下)」
75歳以上的高齢者

②「メタボで脚が細い」

③「若い女性」



サルコペニア予備軍には3つのタイプがあります。

特に、タンパク質の摂取が少ない粗食の人は注意が必要です。また、左図の②の場合は、メタボや肥満を医師から指摘されて食事制限は行っているにもかかわらず、運動を全くしていないといった場合が該当し、「サルコペニア肥満」ともいいます。体重の負荷の割に筋力が弱いため、転倒しやすくなります。③は、ダイエット目的で食事制限だけを行い、運動をしないと、脂肪だけでなく筋力も少なくなってしまうのです。

フレイル(高齢者の身体機能や認知機能が低下して虚弱となった状態)を招く「サルコペニア」の危険度を簡単に自己チェックする方法があります。

東京大学高齢社会総合研究機構の飯島勝矢氏らが考案した「指輪っかテスト」という自己評価法です。

両手の親指と人さし指で輪っかを作ってふくらはぎの最も太い部分を囲んだとき、指のあまり具合を見るだけです。指とふくらはぎの間に「隙間ができる」場合は、筋肉量が少なくなっている→サルコペニアの疑いがあります。同時に筋肉の質を確認できる「片足立ち上がりテスト」も一緒に行ってみましょう。

サルコペニアが心配な方は、日常的に3つのチェックをしてみてください。「歩くのが遅くなった(横断歩道を渡りきれない)」「手すりにつかまらないうつり階段を上がれない」「ペットボトルのキャップを開けにくくなった」これに該当する場合は、サルコペニアが疑われます。当てはまる場合は、筋肉を増やすよう、運動や食事など生活習慣を工夫しましょう。

あなたは大丈夫？

サルコペニアを確認する目安

ふくらはぎは、筋肉の衰えが表れやすい部分。
①②のいずれかが黄信号の場合は、サルコペニアの心配があります。

①指輪っかテスト (筋肉の量を確認)

両手の親指と人さし指で輪を作り、自分のふくらはぎの一番太い部分を囲む。両指がつくようなら、黄信号。



②片足立ち上がりテスト (筋肉の質を確認)

手を胸の前に組んでイスに座り、片足で立ち上がる。左右どちらかができなければ、黄信号。



ネット依存について

ネット依存とは

皆さんはネット依存という言葉を知ったことがあるでしょうか？
ネット依存とは日常生活や健康よりもインターネット(以下ネット)でゲームなどをすることを優先して使用時間などを自分でコントロールできなくなる状態をいいます。
ネット依存で受診する人の多くは学生で、大半は中高生と言われています。

問題

◆体や心の問題

規則的な食事を摂らないために栄養失調になる。
運動不足により体力・骨密度が低下する。
明け方までネットをすることにより睡眠障害になる。
ネット環境がないとイライラする、無気力になるなど感情コントロールが不能になる。
過剰な課金などが原因でうつ状態になる。



◆家族的・社会的問題

家族がネットをやめさせようとすると暴言・暴力をふるうなどで家族関係が悪化する。
ネットを優先することで社会に適合できなくなる(遅刻、不登校、退学、退職など)。



治療

ネット依存は治療が必要な場合もあります。
上記のような問題でお悩みの場合、医師の診察を受けましょう。

予防

中高生のネット依存を予防することはある程度は可能です。子どもの意向を尊重して、一緒にルールをつくるのが有効です。

ルールのポイント

- ネットに接続できる機器購入は親名義で、子どもに貸し出すことを明確にする。
- 使用時間・場所・かける料金などを決める。
- ルールを書面にして目につきやすい所に貼る。
- 親もルールを守る。
- 守れなかったときのペナルティーを決めておく。



あなたの身近にかかりつけ薬局 株式会社ファルマ

弘前調剤センター	TEL0172-37-6016	藤代薬局	TEL0172-38-2727
ファルマ浪岡薬局	TEL0172-62-1288	黒石薬局	TEL0172-53-6226
ファルマ 一ツ谷薬局	TEL0173-39-2277		
ファルマ弘前薬局	TEL0172-28-8955		
居宅介護支援事業所ファルマ	TEL0172-40-0119		