

こ

ん

に

ち

は

東根市地域包括支援センターです!

かかりつけ薬局を持ちましょう



かかりつけ薬局とは、お薬のことだけでなく、介護、健康管理等についてもご相談に応じ、情報を提供してくれる薬局のことです。ジェネリック医薬品のこともお気軽にご相談ください。

かかりつけ薬局を1つに決めておくことで、より一層安全にお薬を使用することができ、適切な体調管理を行うことができます。

かかりつけ薬局を持つと、

- ・薬の重複や飲み合わせによる副作用を防ぐことができる
- ・気軽に相談できる
- ・一人ひとりに合ったアドバイスが受けられる

などのメリットがあります。

●東根・神町地区にお住まいの方は

東根市地域包括支援センター中央

〒999-3711 東根市中央一丁目3番5号 東根市ふれあいセンター内

☎ 42-3939 FAX 43-2331

ホームページアドレス <http://www.higashine-houkatsu.jp>

お

問

合

せ

●大富・小田島・長瀬・東郷・高崎地区にお住まいの方は

東根市地域包括支援センターしろみず

〒999-3774 東根市大字郡山672 小田島ふれあい交流館内

☎ 53-0600 FAX 53-0609

ホームページアドレス <https://www.higashine-fukushikai.org>

の取り組みです!!

もっとげんき教室

地区の公民館などにお邪魔し、運動機能や口腔機能について、学ぶお手伝いをしました。



通いの場立ち上げ支援

介護予防や閉じこもり予防のために、住み慣れた地域で交流の場ができるよう開催しました。どんなことが介護予防になるか、どうしたら自分たちで続けていけるかを一緒に考えました。



フレイル予防教室

フレイル予防について学習し、要介護状態の予防や生活習慣病の予防を図り、自立した生活を継続できることを目的に開催しました。



健康遊具を使って心も身体もスッキリ教室

心身ともに「スッキリ」しながら、介護予防を目指し、健康遊具の正しい使い方を学びました。

いきいき百歳体操立ち上げ支援・体験会

身近な場所で仲間と一緒にできる通いの場「いきいき百歳体操」の立ち上げ支援を生活支援コーディネーターが行いました。

地域包括支援センターでは、高齢者の総合相談支援事業のほか、高齢者虐待や成年後見制度、消費者被害等の高齢者権利擁護事業も行いました。また、地域課題検討会議や地域ケア総合調整会議等の地域ケア会議も行いました。

生活支援コーディネーターと一緒に、高齢者お役立ちガイドを作成したり、地域の課題解決に取り組んだりしました。

令和7年度の事業

北村山3市1町地域包括支援センター連絡会及び合同研修会

連絡会では、北村山地域内において、地域包括ケアシステムを広域的、効果的に推進するため、管内の地域包括支援センターで情報交換をしました。また、合同研修会では、合同会社ソラリコの猪狩僚氏をお招きし、『「誰のため?何のため?」から考えるこれからの医療/介護と地域包括ケア』についてご講演いただきました。



ケアマネ連絡会議・ケアマネ研修会・事例検討会

ケアマネ連絡会議では、行政や地域包括支援センターからの情報伝達のほか、難聴に関すること、介護予防プランの作成の仕方に関することなどの勉強会を行いました。また、ケアマネ研修会では、社会福祉士事務所おあしすの大江祥子社会福祉士をお招きし、メンタルヘルスケアとカスタマーハラスメントについて、ご講義いただきました。さらに、事例検討会は1回行い、各事業所から出席したケアマネにより、意見交換が行われました。



生活の“足”のことを考える勉強会・ 支え合いの地域づくり担い手養成講座

勉強会では、移動・外出の支援や、実際に行われている事例などについて学びました。また、担い手養成講座では、高齢者の現状や社会参加の重要性を学び、地域の事例を紹介しました。



感染性胃腸炎に注意しましょう



感染性胃腸炎は、毎年秋から冬にかけて流行し、ウイルスや細菌などが原因で腹痛・嘔吐・下痢、発熱などを引き起こします。



感染性胃腸炎を防ぐには？

感染性胃腸炎はヒトからヒトにうつります。吐いた物や排泄物から人の手などを介して二次感染しますので、取り扱いには十分注意しましょう。

最も効果のある予防方法は流水と石けんによる手洗いです。トイレの後や調理・食事の前後、帰宅後などは30秒以上かけてしっかりと手洗いをしましょう。二度洗いも効果的です。

衛生的な手洗いの方法



2度洗いが効果的です!
2~9までの手順をくり返し2度洗いで菌やウイルスを洗い流しましょう。

©公益財団法人日本食品衛生協会

感染性胃腸炎になってしまったら…

ウイルス性の場合、特効薬やワクチンはないので対症療法が基本となります。下痢や嘔吐で脱水になりやすいため、白湯や経口補水液などで水分摂取を行い、早めに医療機関に受診しましょう。

細菌性の場合、原因菌に対する抗生物質を使用することもあります。処方を受けた時は、症状が落ち着いたからと自己中断せず、最後まで飲み切りましょう。

