北星会館だより

2022年
令和4年 1月発行
136号

住所　〒799-1341　西条市壬生川682
電話･FAX　0898-64-0321
E-mail　hokuseikaikan@saijo-city.jp

☆ふれ愛シネマのご案内　見に来てね！

日　時　　２月 10 日（木）13：30　～

上演作　「幸福の黄色いハンカチ」

1977年（S52年）制作 108分　カラー

出演者　高倉健、倍賞千恵子、桃井かおり

武田鉄矢、渥美清　ほか

教室生人権啓発学習会のお知らせ

今年度も 1月末～2月はじめに
会館教室生･利用団体等を対象とした学習会を計画しております。詳しくは各教室ごとに、ご案内いたしますので参加をお願いします。

内容 「8050問題を考える～引きこもりも自由～」

- ･引きこもりの増加について考える。
- ･引きこもりとどう関わるか。
- ･他の差別問題との関連について考える。

※ 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、日程を変更させていただく場合もあります。

昨年度の学習会の様子

【人権相談日】

2月21日(月)　3月22日(火)

13:30～15:00

館職員が対応します。

お気軽にご来館ください。

【職業･生活等各種相談日】

2月16日(水)　3月16日(水)

13:30～15:30

近藤相談員が対応します。

諸事情で開催日を変更する場合がありますのでお問合せください。

第8回　優･友･楽習会（ゆう ゆう がくしゅうかい）　「感染症に負けない食事」

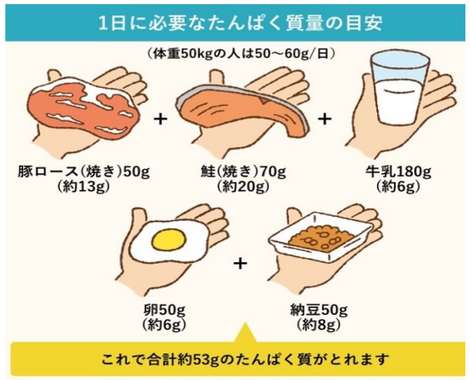
12月22日（水）済生会西条病院管理栄養士の越智泉さんをお迎えして、食生活講座を開催しました。

私たちの身の回りには、常に目に見えない多くの微生物〈細菌、ウイルス、真菌（カビ、酵母等）〉が存在しそれがもとで様々な感染症にかかります。感染症を防ぐためには、免疫力を高めることが大切です。

免疫力を高めるために、自律神経のバランスを整えること、それには毎日の「食事・運動・睡眠・笑顔」に気をつけましょう。食事は毎日必要な量のエネルギーとたんぱく質、免疫機能アップに必要なビタミン類・食物繊維・発酵食品を摂り、腸内環境を整えることが大切になります。糖質オフ等の過度なダイエットは栄養のバランスが崩れるので、感染症になりやすくなります。

また、笑いは免疫力を高めます。笑うことでＮＫ細胞（白血球の一種で免疫細胞）が増えるからです。ニコニコしているだけでもＮＫ細胞は増え、免疫力は高まります。

食事のポイントは、栄養をバランス良く摂ることです。1日に体重×1ｇのたんぱく質（肉魚等の重さではありません）60kgの人なら60ｇのたんぱく質を摂りましょう。水分は体重×30mlを摂る等々、朝昼夕の献立パネルを見ながら、免疫機能アップになる食材の摂り方や時短調理方法を詳しくお話いただきました。感染症に負けないよう食事と笑いで、今年も健康に過ごしましょう。



自分の身体は自分で守ろう！

第7回　優・友・楽習会　「生活習慣病とくすり＋お薬手帳について」

12月6日（月）済生会西条病院薬剤師 松久七奈さんをお迎えしてお薬講座を開催しました。

生活習慣病は生活習慣が原因で起こる疾患の総称です。その原因として、ストレス・喫煙・偏った食事・過度な飲酒・運動不足などがあげられます。そのことは逆に、原因となるものを改善し健康な生活習慣を送れば防ぐことができるのです。

高血圧は、塩分・酒・たばこ・ストレスを少なくするように。糖尿病や脂質異常症（高脂血症）は食事の内容を改善したり、運動を増やし、アルコールを減らすなどに努めれば防ぐことができます。それでもだめならお薬で治療します。

生活習慣病予防のためにも、自分の生活習慣を見直してみましょう！

みなさんはお薬手帳を持っていますか。
お薬手帳は、いつ、どこで、どんなお薬を処方してもらったかを記録しておく手帳のことです。

いつも通院している病院だと、持っていなくてもカルテがあるのでいいのですが、転居先や旅行先、救急病院、災害時など、かかりつけの病院以外で受診し自分に合った薬をもらうときに役立ちます。一つの症状でも、強い薬、弱い薬、副作用が出る薬など種類がたくさんあるので、その人に合う薬を見つけることはお医者さんもむずかしいものです。特に、他の薬も一緒に飲んでいる人は、薬の飲み合わせもあるので大変です。

お薬手帳を見ると、

① 薬の重複や良くない飲み合わせを未然に防ぐ。
② 通院前に、体調の変化や医師や薬剤師に相談したいことを書いておける。
③ どこの病院や薬局でも、あなたが飲んでいる薬を正確に伝えられる。

などの良いところがあります。

お薬手帳を病院ごとに分けて使うと、医師や薬剤師にあなたが他にどんな薬を飲んでいるか分からないので、複数のお薬手帳を持っている人は一冊にまとめておきましょう。

処方された薬を飲んだ時の身体の変化や気がついたことを、自分でお薬手帳にメモしておくといいです。

第6回　優・友・楽習会　「認知症になっても安心して暮らすために」

11月19日（金）講師に西条市広域隣保活動相談員の近藤誠さんをお迎えし、壬生川公民館の「第2回さわやか人生大学」と共催して行いました。

人はだんだん年をとり、少しずつ認知症にもなっていきます。認知症になっても、その人がもてる力を出せて、やれることがまだまだあります。まわりの人が、そのための支援を行うことが大切になると言われました。

体の調子や認知症の度合いなどは、一人一人で違っています。だから、その人に合った支援を行い、正しい関りがあれば、楽しく生きていけます。そのためには正しくその人を知ることが大切です。

認知症の方は何もできない人、何も分からない人ではありません。認知症になると物忘れが増え、新しいことを覚えるのが苦手になります。失敗を認めなくなり、時間や場所、人が分からなくなってきます。しかし、感情は覚えています。どの人も「認められたい」「褒められたい」「人の役に立ちたい」と思っているのです。その人に合った環境をつくっていくことで「介護」から「快護」へと変わっていくことができます。

♡♡♡ 認知症の方との関わり方の基本は ♡♡♡
三つの『さ』・・・『さわやかに、さらりと、さりげなく』
コミュニティを深める五つの『あ』・・・
『あせらず、あわてず、あきらめず、あかるく、あたたかく』
三つの『ない』・・・『驚かせない、急がせない、自尊心を傷つけない』
会話の基本は、『視線を合わせて、ゆっくりと、短い言葉で、わかりやすく』です。

支え合いの地域と家庭づくりで、高齢者の居場所と出番を支援し、どの人にも住みやすい地域づくりをしていきましょう。

優しく見守り、
微笑んで声かけ！