

きいて! みて! TRY!

7月~8月

TRY ボランティア体験2022

体験者募集中

福井県ボランティアセンターでは、ボランティア体験期間を7月~12月までとし、体験者を広く募集します。

【受付期間】7月 1日(金)~12月 9日(金)
【体験期間】7月23日(土)~12月23日(金)

【主な活動プログラム】

- (1) 福祉施設の利用者との交流、レクリエーションのお手伝い
(2) 施設行事や地域で実施されるイベントの運営協力
(3) NPOやボランティアグループが行う活動への参加



体験先はホームページをご覧ください。
※新型コロナウイルス感染予防・拡大防止を優先し、無理のない範囲で行うようお願いいたします。

《お問合せ・申込先》
福井県ボランティアセンター
Tel.0776-24-2433 メール volunt@f-shakyo.or.jp

TRY ちょっと就労

参加者募集中

~「ちょっと就労」とは?~

高齢者の方が暮らす介護施設では、介護以外にも配膳や清掃など、暮らしにまつわる多くの業務があります。



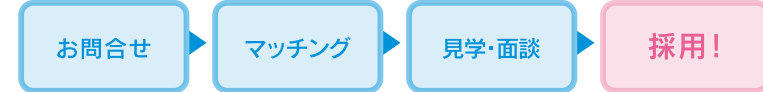
【お仕事の内容】

あなたの空き時間を利用して、高齢者の方々の暮らしを支えるお仕事です。



【応募の流れ】

まずは一度、ご連絡ください!
福祉人材センターの職員がお話を伺い、ご希望をもとにマッチングを行います。



よくあるご質問

Q 私も働けますか?

A 健康な方、空いたお時間がある方なら、どなたでも応募いただけます!
まずはお気軽に、ご連絡ください。

Q どこで、どれくらい働くの?

A みなさまのご希望によって調整できます。場所や労働条件は、ご連絡をいただいたあと、それぞれの施設とのマッチングや面談のなかで詳細を決定します。

Q 仕事の内容は?

A 介護職員の補助的な業務が主ですが、みなさまの都合や体力にあわせて、柔軟に調整させていただきます。

《お問合せ先》福井県福祉人材センター
Tel.0776-21-2294・28-3180
メール jinzai-center@f-shakyo.or.jp



友だち募集中!

登録はこちらから!

きいて ラジオ講座いきいきライブ

受講生募集

ラジオ講座「いきいきライブ」は、ラジオやインターネットを通じて、時事、社会、文化、健康、医療、福祉など各界で活躍されている方のお話を毎週聞くことができます。



FBCラジオ
(嶺北AM864kHz/FM94.6kHz
嶺南AM1557kHz/FM93.6kHz)で、
毎週日曜日の6:30~7:00放送
(毎週土曜日の17:15~17:45再放送)
放送後、インターネットでも聞けます。(無料)

FBCi FBCラジオ

ラジオ講座「いきいきライブ」の詳細は、二次元コード先のホームページをご覧ください。



《お問合せ先》福井県すこやか長寿センター Tel.0776-24-2433



一般社団法人 福井県薬剤師会

会長 角野 雅之氏

病気の原因を取り除き、症状を和らげるなど、体が本来持っている自然治癒力の回復を助けてくれる「薬」。年齢とともに種類も量も増える傾向にある薬とは、正しく、上手につきあいたいものです。そこで今回は福井県薬剤師会会長の角野さんに、知っておきたい薬の知識や、服用のポイント等について教えていただきます。また、高齢者が悩まがちな薬の管理や、飲み合わせについても、薬の専門家である薬剤師の視点からアドバイスももらい、薬の上手につきあひ方を学びましょう。

上手につきあひ方 薬ともの

知って情報 ホット



発行:(福)福井県社会福祉協議会

中高年は「重複多剤服薬」に注意!
体の具合が悪くなった時や健康を維持するために服用する薬。薬は衰えた体の機能を補う役割を持っており、中高年になると生活習慣病の発症などが徐々に増えてくる傾向にあります。薬が増える、薬と薬の飲



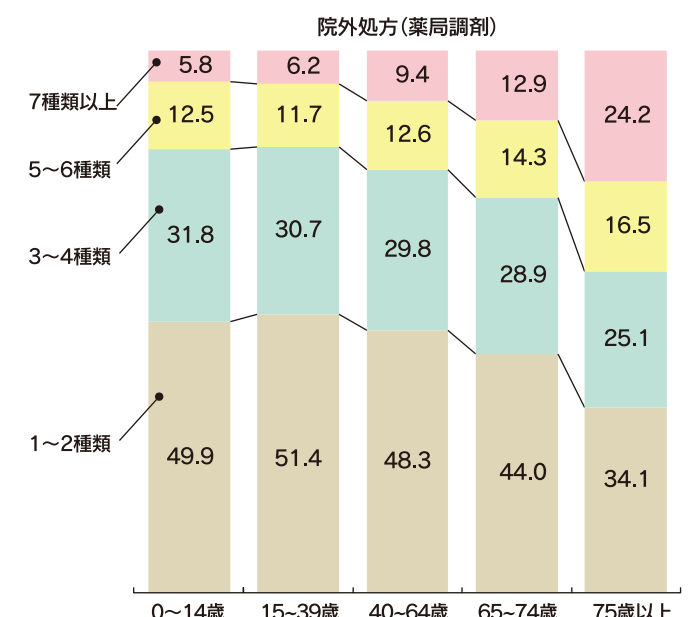
お薬手帳はいつも携帯、いつも同じ場所に保管し、病院を受診する際必ず持参を。過去に経験した副作用やアレルギー、病気の情報も忘れず記入しておきましょう。

組み合わせによって効果が発揮されなかったり、逆に効果が強すぎて副作用を起すリスクが高くなるものも注意すべきポイント。複数の病院を受診することで同じ効能の薬が重複したり、名前の違うジェネリック医薬品と新薬(先発医薬品)が実は同じ薬だったりと、気づかないうちに薬が重複して副作用を起すことも少なくありません。飲み合わせの不安や薬に関する相談はお近くの薬局・薬剤師が受け付けていますので、気軽にお問い合わせください。

薬と上手につきあひ方 秘訣は「お薬手帳&かかりつけ薬剤師」。
「高血圧の薬とクレアチニン」に「血をサラサラにする薬と納豆」など、注意すべき薬と食品の組み合わせについては「ご存じの方も多いと思います。しかし、本の中に注意が必要なのは薬の中のごく一部であり、そうした薬をお出しする際は薬剤師が必ず注意点を伝えておきます。また、健康食品やサプリメントについても、過剰に摂取すると有害な作用が出たり、薬との飲み合わせに注意が必要なものもあ

また、かかりつけ薬剤師を持つと、地域の病院などと連携しながら薬の情報をまとめて把握し、指導してくれるので安心です。薬の管理や形状の変更などについても相談できるほか、通院が困難な方に薬剤師が医薬品を届け、服薬指導や管理を行う「訪問薬剤管理指導」も利用できるのです。まずは信頼できる「かかりつけ薬局」を見つけてみましょう。

◎院外処方における年齢階級・薬剤種類数階級別の件数



出典:令和2年社会医療診療行為別統計(厚生労働省ホームページ)

全国の保険薬局の調査によると、40歳以上の約1/5が5種類以上の薬を服用しているという結果に。60歳以上で6種類以上服用していると転倒リスクが高くなるという調査結果もあり、注意が必要です。

◎薬のトラブルと予防法

《注意したい薬の飲み合わせ》

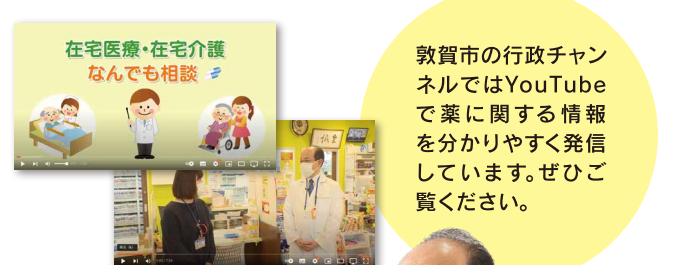
副作用が強くなる例
かぜ薬 + 解熱薬
※解熱鎮痛薬
どちらも副作用で胃腸障害を起すことがあるので、一緒に飲まない。

効果が弱くなる例
一部の抗菌薬 + 酸化マグネシウム
一緒に飲むとくっついて腸管からの吸収を妨げるので、服用時間をずらす。

《注意したい薬と食品の飲み合わせ》

効果が強くなる例
一部の高血圧治療薬 + グレープフルーツジュース
薬が代謝されにくくなり薬が効きすぎることもあるので、この薬を服用中はグレープフルーツをとらない。

効果が弱くなる例
ワルファリン + 納豆
※抗凝固薬(血を固まらにくくする薬)
納豆に含まれるビタミンKが薬の働きを弱くするので、この薬を服用中は少量でも納豆を食べない。



情報@つるが「在宅医療・在宅介護 なんでも相談」

活動レポート

県内初の病院ボランティアグループとして発足・活動

杉田玄白記念 公立小浜病院 病院ボランティア(小浜市)

昭和53年2月に福井県内初の病院ボランティアグループとして発足し、現在は女性15名で活動中。週に2回、2人1組で入院案内の資料作りや透析用の衛生材料作り、図書の貸し出しの管理や、病院併設のデイケアサービスでのお手伝いなどを行っています。活動を通して患者様から感謝されたり、声をかけていただくと励みになります。コロナ禍でしばらく活動を休止していましたが、歴史ある活動なので何とか継続していきたいと考え、今年6月から病院と相談しながら活動を再開しました。



ボランティア活動が退職後のつながり作りや生きがいに

福井赤十字病院ボランティアの会(福井市)

平成12年に発足し、男性8名、女性39名の47名で活動中。平日の午前中、衛生材料作りや外来受診・看護師さんのお手伝いを行っています。また、コロナ禍以降は院内の除菌作業も行っています。会員は仕事を引退した人が中心ですが、活動を通して人や社会とのつながりが増え、生活に張り合いも感じています。また、病気を抱えた方が来る病院で活動していると、自分が元気に活動できることをありがたく感じます。今後も健康管理に気を付けつつ、次の時代を担うメンバーも見つけていきたいです。



次号は2022年9月14日(水)に発行※予定

お問合せ:(福)福井県社会福祉協議会 地域福祉課

〒910-8516 福井市光陽2丁目3-22(福井県社会福祉センター内)
Tel.0776-24-2433 Fax.0776-24-0041

メール sukoyaka@f-shakyo.or.jp ホームページ https://www.f-shakyo.or.jp/

