

# 地域活動

## GOGO体操

偕楽荘では毎年ご利用者と地域の高齢者を対象に、体力測定を行っております。自分の今の体力が昨年と比べ、維持が出来ているのか、自分の弱点はどこなのかを知る為にも良いと考えています。測定結果をもとに、偕楽荘の平均値、地域の平均値、参加者全員の平均値を出し皆様にお知らせしました。

理学療法士の藤原先生に、測定結果を踏まえ今後に向けてのコメントを頂きました。偕楽荘のご利用者、地域の高齢者の健康寿命を延ばす取り組みを目的として行います。



## 楽友祭

11月25日社会福祉法人 楽友会で「楽友祭」が開催されました。偕楽荘ではクラブ活動での作品の展示、個人作品の展示を行いました。

ご利用者の皆様の日ごろの活動の成果を発表させていただき、多くのご利用者の皆様、地域の皆様が見学に来場されていました。

又、会場では移動動物園やミニバザー、焼きそば、焼き芋、チョコバナナなどの販売、ステージではコーラスや落語、演歌などの催し物もあり偕楽荘の皆様も多く来場して頂きました。



## 全国大会

平成30年10月30日～31日に

「平成30年度全国老人福祉施設研究会議 北海道会議」に参加してきました。

今年度は「自立高齢者の健康寿命増進に必要なこと」～いきがい やりがい はたらきがいの相乗効果について～研究発表を行いました。

発表内容は、「夢畑」についてです。

八王子にあるNPO法人多摩草むらの会の「夢畑」での職員とご利用者の活動について発表を行いました。

残念ながら、今年度は賞をとることは出来ませんでした。偕楽荘でしか出来ない活動支援を全国から来られた方に聞いていただく良い機会になったと思います。これからも「いきがい」「やりがい」を感じていただけるような活動を提供していきたいと思っています。



## 健康講座

今回は共創未来唐木田駅前薬局の薬剤師による『お薬の話』です。

○風邪の時に処方される抗生剤。

症状が軽減すると「もう薬は要らないかな」と自分で判断して中止してしまいませんか？

そして抗生剤が余る事はありませんか？抗生剤は決められた日数を必ず服薬しないといけません！

何故なら…抗生剤を服用して数日で菌が減る為に症状は落ち着きます。が、菌が残っています。症状が落ち着いたので飲む事を途中でやめると、残っている菌が抗生剤の耐性菌になってしまうのです。この耐性菌！今まで飲んでいた抗生剤に強い為に効果が無くなります。病気をぶりかえさない為に・耐性菌の出現を防ぐ為に・正確な診断の為に しっかり日数を守りましょう。

○処方箋を薬局に提出する時に一緒に提出してほしい薬手帳！薬手帳がどれほど重要なのか？

薬手帳に載っている情報があなたを助けてくれます。飲み合わせが良くない薬に気づかずに服薬してしまうと、[尿が出なくなる・眠気が強くなる・湿疹が出る]など、さまざまな症状がでてしまいます。処方する医師が気付けない事も、薬手帳があれば薬剤師さんが気付いてくれます。ぜひ、薬手帳を携帯しましょう。

