



みどり薬局では
すべての医療機関の
処方せんを
取り扱っています。

みどり薬局 発行
福井市光陽3丁目4-12
電話 0776-25-7732
<http://www.midori-ph.co>

お知らせ

夫が認知症…
介護が大変で
困っている…

将来、
認知症にならないために
どうしたらいいかしら？

認知症・介護に関する 相談会を開催します！

日時：1月20日（金）

9：30～13：00

場所：みどり薬局 待合室にて

無料



10：30～12：30までは

訪問看護師

又は**介護支援専門員**

さんが来ます。



公式アカウント START★

みどり薬局の
IDとQRコードだよ
@Ika8466x



お得な情報も随時配信してます
新規登録でクーポンGET！



「健康サポート薬局」となりました。

地域のみなさんの健康をサポートするために、健康相談を受けたり、必要であれば関係機関への紹介、医薬品や介護用品などへの助言・販売をしたりします。



みどり薬局玄関に左のロバの絵があるのをご存知ですか？
このロバは「認知症サポーターキャラバン」のマスコットです。認知症サポーターは認知症の人やその家族の「応援者」です。「認知症になっても安心してらせるまちづくり」をするために、認知症の人や家族を温かい目で見守っています。

日本の高齢者が亡くなるまでに認知症になる確率は 50%とされています。
認知症は脳の老化によるものです。先送りすることはできるかもしれません。

どんなことをしたら先送りできる？

中年のころから肥満、高血圧、高コレステロールがあった人はそれぞれ 2 倍の確率で認知症になったという研究結果があります。

⇒指摘されている場合は、治療を受けてコントロールしておくように
しましょう。



食事では飽和脂肪酸(肉の脂身など室温で固まる油)をたくさんとる人は 2 倍くらい
認知症になっています。

⇒不飽和脂肪酸(青魚に多く含まれる)をとっていると認知症の
リスクが下がるだけでなく、脳梗塞やうつ、認知症の予防になる
といった効果も期待できます。



筋肉を動かすと認知症の予防に役立つという研究がでています。

⇒週に 2 回以上、ちょっと息が切れたり汗が出たりする程度の運動を
20~30 分以上、余暇の運動として楽しくやりましょう。



いろいろな人とお話したりして楽しく過ごすことも大切です。人との交流が十分に
ある人と乏しい人では認知症のリスクに 8 倍くらいの差が出ます。

⇒近所での活動に参加したり、デイサービスなどを利用したりして
楽しみましょう。



認知症の方とどうやって接したらいいの？



認知症の初期では、「以前よりもうまくできない」とご本人も感じています。でも恥ずかしい、家族の手を煩わせるとも感じてなかなか言い出せないことも多いようです。本当は助けてほしいけど言い出せない、失敗などを怒られることが続けば、精神的に不安定になります。そうなるとすぐに怒ったり、落ち着きがなくなったりします。

認知症では思考力や動作が遅くなるため、何をするにも時間がかかってしまいます。ですが、何もできないわけではないので、せかしたり、イライラせずに本人のペースに合わせられる余裕が持てるといいです。

認知症では「行為自体の記憶がない」という忘れ方になります。例えば「食事の内容を覚えていない」ではなく、「食事をとった記憶そのものがない」という感じです。この場合には「さっき〇〇を食べたでしょ」というよりも、「もう少しで用意ができますよ。先にこれでも食べていてください」などとフルーツなどを勧めるのもいいかもしれません。

認知症が進行すると、さっき質問したことも忘れて同じ質問をなんども繰り返すので、家族や周囲をイライラさせたり、煙たがられたりする場面も出てくるでしょう。ですが、本人は何度も同じ質問をしているという自覚がないので、どうしてイライラしたり怒ったりするのかが理解できません。家族や周囲の人にとって大切なことは「忘れてしまうのは病気である」ということを理解して、本人の気持ちに寄り添った対応を心がけることです。



わかってはいても、家族や周囲の人でも毎日このような気持ちでいることは難しいですよね。そんなときはデイサービスやショートステイなど、利用できるサービスもありますし、まずは地域包括支援センターや市役所などにご相談ください。もちろん、みどり薬局でもお聞きできます。



薬局の待合室から

みどり薬局の待合室で実際にあった出来事を紹介するコーナーです。
今日は、Bさんが薬をもって薬局にこられました。

Bさん：「今日近くのA病院で薬をもらったんだけど、
種類が多くてどれをどう飲んでいいかわからないの。
みどり薬局さんでもらった薬じゃないんだけど
なんとかしてくれない？」

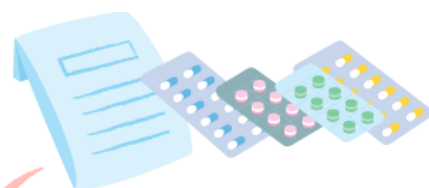
薬剤師：「飲み薬がたくさんあると分からなくなりますよね。
飲み間違えないようにまとめて包みますね。」

＜A病院の医師に薬を一包化することを連絡＞

薬剤師：「薬を1回分ずつ包みました。」

朝・昼・夕の1日3回服用なので食後に1包ずつ服用です。
下剤だけは調節できるように別にしてあります。」

Bさん：「ありがとうございました。
これで分かりやすくなりました！」



Bさんは11種類の薬を処方されていましたが、
1回分ずつ包むことで間違えることなく服用できるようになりました。

みどり薬局以外の薬局でもらった薬や病院で直接もらった薬でも
みどり薬局で整理することができます。

薬のことで困ったらみどり薬局にご相談ください！！

「電子お薬手帳」はじめました！

「お薬手帳は持ち歩かないけどスマホは持ち歩く」
という方はいませんか？

みどり薬局は電子お薬手帳「ホッペ」に対応しています。
無料で利用できます。興味のある方は使ってみてください。
詳しくはスタッフまで！

アプリのダウンロードはこちら→



iPhoneの方



Androidの方