

10月 健康相談・各種教室・健診ガイド

★印は、健康ポイント10 P獲得できます

弓削地区

プレイルーム開放日			
毎週金曜	9:00 ～ 12:00	弓削保健センター	
健康相談★			
11日(火)	9:30 ～ 11:00	せとうち交流館	
13日(木)	10:30 ～ 11:30	久司浦集会所	
おたっしゅクラブ★			
12日(水)	10:00 ～ 11:30	弓削開発総合センター	
13日(木)	10:00 ～ 11:30	下弓削中央集会所	
13日(木)	10:30 ～ 12:00	久司浦集会所	
26日(水)	10:00 ～ 11:30	下弓削中央集会所	
済生丸巡回診療			
17日(月)	10:00 ～ 13:30	佐島港	
18日(火)	10:00 ～ 13:30	佐島港	
1歳6ヶ月児・3歳児健診★			
5日(水)	受付 12:00～	弓削保健センター	
まめちびクラブ★			
14日(金)	10:00 ～ 11:30	弓削保健センター	

生名地区

はつらつ教室自主活動★			
毎週月曜	13:30 ～ 14:30	生名保健センター	
いきいき体操 ★			
毎週月曜	9:30 ～ 11:00	生名保健センター	
健康相談★			
18日(火)	10:00 ～ 11:00	生名総合支所	
おたっしゅクラブ★			
27日(木)	10:00 ～ 11:30	生名体育館	
済生丸巡回診療（予約制）			
19日(水)	10:00 ～ 12:00 13:00 ～ 14:00	生名港	
育MENクラブ★			
26日(水)	10:00 ～ 11:00	生名保健センター	

岩城地区

はつらつ教室自主活動★		
毎週火曜	10:00 ～ 11:00	岩城保健センター
にこにこ広場★		
18日(火)	14:00 ～ 16:00	岩城開発総合センター
健康相談★		
12日(水)	10:00 ～ 11:00	岩城総合支所2階
21日(金)	10:00 ～ 11:00	長江集会所
デイケア ★		
26日(水)	13:30 ～ 15:00	岩城保健センター
キッズルーム開放日 ★		
3日(月)	10:00 ～ 11:30	岩城保健センター
1歳6ヶ月児・3歳児健診		
19日(水)	受付 12:30～	岩城保健センター

C A T V 11チャンネルで
13時・18時 放 映 中！

元気アップ体操

ーすきま時間体操ー

10月10日は「てん（10）とう（10）」＝「転倒」予防の日です。転倒は、特に高齢者にとって骨折など大きなけがにつながりやすく、寝たきりや介護が必要な状態になる要因でもあります。また加齢にともない、筋力、バランス力、瞬発力、持久力、柔軟性は徐々に低下するため、転倒してはじめてそのことに気がつきます。全身をリズミカルにバラバラに動かす歌体操で、転びにくく、動ける身体づくりをしましょう。

歌（「うさぎとカメ」）に合わせて

♪もしもしかめよ～

- ①右足
（あ） かかとタップ
（い） つま先タップ（う） もどす

♪かめさんよ～

- ②左足
（あ） かかとタップ
（い） つま先タップ（う） もどす

♪世界のうちでおまえほど～

- ①② 繰り返し

♪歩みののろい～

- ③肘膝つけ（右肘と左膝、左肘と右膝）

♪ものはない～

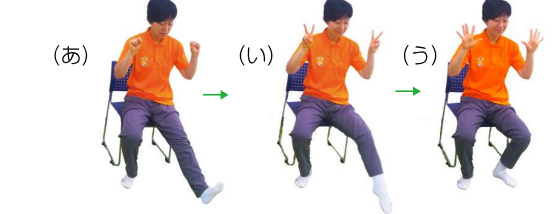
- ④つま先タッチ（右手と左足、左手と右足）

♪どうしてそんなにのろいのか～

- ③④ 繰り返し



※スピードアップで難易度が増します。上級者は①②で同時に手をグー・チョキ・パーと動かしてみましよう。



魚島地区

健康づくり教室「あおぞら」★			
7日(金)	14:00 ～ 15:30	魚島地域交流センター	
健康相談★			
24日(月)	13:30 ～ 15:30	魚島保健福祉センター	

健康だより

生名支所健康推進課 ☎74-0911
魚島保健福祉センター ☎74-1120

「薬と健康の週間」

10月17日～23日は、薬と健康の週間です。

☆セルフメディケーションとは

「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」とWHOが定義しています。日ごろから、自分の健康状態を把握しながら、生活習慣の改善に取り組み、市販薬などを上手に活用しながら風邪の引きはじめや頭痛、軽度なけがの時に自ら治療することもセルフメディケーションにあたります。

「セルフメディケーションのメリット」

- ①健康管理の習慣が身につく
- ②医療や薬の知識が身につく
- ③疾患により医療機関を受診する手間と時間が省かれる
- ④通院が減ることで、国民医療費の増加を防ぐ
- ⑤セルフメディケーション税制での所得控除を使って減税できる

【取り組むポイント】

- ①特定健診や定期健康診断を受け、現状を把握する
- ②自分の健康は自分で守ることを意識し、バランスの取れた食事・

十分な睡眠・休息・適度な運動など健康づくりに取り組む

- ③病気や薬について正しい知識を身につける

- ④日常的な軽い症状のときは、薬剤師に相談のうえ、OTC医薬品（市販薬）を上手に活用する

ただし、自分でケアしすぎるとで重大な疾患を見逃す可能性もあるので、セルフメディケーションに過信と無理は禁物です。不安や疑問は、薬剤師に相談したり、医療機関で診察を受けましょう。

☆ポリファーマシーとは

みなさんは、いくつ薬を飲んでいますか？「ポリファーマシー」とは、複数の薬を服用し、それぞれの作用によって健康被害が出ることです。何種類以上の薬を内服することでポリファーマシーになるという定義はありません。一般的に5～6種類以上の薬を併用すると危険性が高いと言われますが、3種類でも問題が生じることがあれば、10種類でも問題がない時もあります。つまり、どんな作用がある薬をどれくらい服用しているのかきちんと把握し、必要以上

に処方されないように注意することが大切です。

なぜ、高齢者は薬が増え、副作用が起こりやすいの？

年を重ねると、複数の病気を持つ人が増えてきます。病気の数が増え、受診する医療機関が複数になることも薬が増える原因となります。また、肝臓や腎臓の働きが弱くなり、薬を分解したり、身体の外に排泄したりするのに時間がかかるようになります。また、薬が増えると、薬同士が相互に影響し合うことがあります。そのため、薬が効きすぎてしまったり、効かなかったり、副作用が出やすくなったりすることがあります。

「なにか変だな」「いつもと違う」と感じたら？

薬を飲んでいて、「眠気」「気分がしずむ」「物忘れ」「食欲低下」「ふらつき・めまい」「おしっこが出にくい」「便秘」と言った、いつもと違う症状がありませんか？薬が追加されたり、変わったたりした後は、特に注意しましょう。

医師や薬剤師に相談

気になる症状があっても、勝手に薬を止めたり、減らしたりする

ことは良くありません。薬によっては、急にやめると病状が悪化したり、思わぬ副作用が出る可能性があります。必ず、医師や薬剤師に相談しましょう。相談する際は、使っている薬を全部伝えましょう。薬以外で毎日飲んでいる健康食品やサプリメントがある場合はその情報も伝えましょう。いつごろから、どのような症状があるか、メモしておくさらに安心です。

日ごろから、注意しておくことは？

かかりつけの医師や薬剤師を持ち、処方されている薬の情報を把握してもらっておくのが安心できます。また、自分の処方されている薬がわかるように「お薬手帳」を持ちましょう。お薬手帳は1冊にまとめておきましょう。

※その他、お薬に関するお問い合わせは、愛媛県保健福祉部健康衛生局薬務衛生課薬事係（☎089-91212391）、または（一社）愛媛県薬剤師会（☎089-9414165、<https://www.yakuhime.jp/>）まで。



▲薬剤師会
QRコード