

あっとほ～む☆たりひめす

ヒロ薬品は、お薬・介護・リハビリ・生活のご相談を総合的にサポートさせて頂いています！

2018年1月号 VOL.145

あけまして
あめでとう
ございします

本年も
ヒロ薬品の各部門をどうぞ
よろしくお願ひいたします



ヒロ薬局 薬局長 高橋 寛

ヒロ薬局では昨年度より新しいスタッフを迎え、新たな体制で頑張っております。患者様に安心して服薬いただけるように引き続き努力して参りますので、何卒よろしくお願ひいたします。



ヒロ薬局さくらべーる 薬局長 寺山 侑作

あけましておめでとうございます。
スタッフ一同、皆様が安心してお越し頂けるよう、日々努めて参ります。些細な事でも構いませんので、お気軽にご相談下さい。どうぞよろしくお願ひいたします。



ヒロ薬局介護サービス 所長 三上 雅史

今年は医療・介護制度の改定年となります、「利用者様が最優先」の姿勢は変わりません。制度改定に対応しながら、他部門や地域の関係機関と手を取り合い、皆で利用者様をサポートして参ります。今年もよろしくお願ひいたします。



あっとほ～む 所長 前嶋 寿美江

昨年は新しいヘルパーが仲間入り事務所は活気に溢れています。今年も皆様に安心して明るい日常生活を送って頂く事ができるようにスタッフ一同頑張りますので、よろしくお願ひいたします。」



すまーと 所長 岩永 智明

昨年は皆様に大変お世話になると共に、色々な事で多くの学びがあった年でした。この事を活かしてより良いデイサービスを作りて参りたいと思います。今年も元気に取り組ませて頂きます。どうぞ宜しくお願ひいたします。



らくらく本舗りはびり屋 所長 伊藤 康彦

明けましておめでとうございます。
本年も、「らくらく本舗りはびり屋」をよろしくお願ひいたします。
今年は、戌年、生きがいに満ち溢れた“わんダフル”な生活をお過ごしいただけるよう尽力いたします。



事業本部長 小沼 敏行



昨年も、皆様の笑顔に支えられた一年でございました。改めて心より御礼申し上げます。地域の医療・介護連携を実践する上で、私たちが果たす使命がございます。それは、私たちの関わりにより、皆様の日々の生活が「安全・安心へ」そして「幸せを感じるひと時へ」繋げていくということです。私たちもまた、日々幸せを感じながら、更なるサービスの向上に努めて参りますので、本年もどうぞ宜しくお願ひ申し上げます。





昨年は大変お世話になりました。ありがとうございました。



本年もお健やかな一年であります様、心よりお祈り申し上げます。

2018年（平成30年）は、医療・介護の制度が同時に改正される年となっています。

高齢化に伴う医療費・介護費用の増加で、日本の経済が圧迫されるというニュースは連日流れています。

『長生きをすることが罪悪だと感じてしまう』とお客様がお話されることがあります。

長生きが悪いことではなく、お歳なみに元気でいる事、自分でできることを見つけ、最後の日まで自立心旺盛でいる事が求められているのです。

昨年一年間、身体の機能についてお伝えして参りました。一年ではとても伝えきれないくらい、人の身体は一つ一つが精巧に作られています。今年も引き続き、できるだけ分かりやすく身体の仕組みについてお伝えすると共に、元気でいる為に気を付けて頂きたいこと、ちょっとした生活上のヒントなどを混ぜ込みながらお伝えし、わたくし自身も改めて勉強して参りたいと存じます。

さて、昨年は鼻で締めくくりましたので、今年は口（くち）の構造と働きについてお伝えしましょう。

口にまつわる言葉も沢山ありますね。『口開け』『口あたり』『口を利く』『口をつむる』『口ごたえ』『口を封じる』『口うるさい』『口争い』……。口は実際にいろいろな働きをしているのですが、その機能は主に三つ。「食べる」「話す」「呼吸する」です。

食べるという行為は普通考えないで行われているものですが、スローモーションの様に動きを確認してみましょう。①口を開ける ②食べものを舌や唇で受け止める ③歯で噛み切る（すりつぶす） ④舌で食べ物を喉の方向へ送り込む ⑤飲み込む といふつの工程があります。口を開けるのには筋肉、顎関節の合わせ技が必要で、舌の動きは筋肉運動そのものです。噛み切る、噛み碎くは、歯の機能で、飲み込みは嚥下機能です。年齢と共に舌の動きや喉の筋力が衰え、飲み込みのタイミングが悪くなったり、喉の門番の仕事が緩くなり、水分や食べ物、唾液が肺に入り込んでしまう『誤えん』という怖い状態を引き起こすことがあります。

『口は災いの元』これはもはや言葉の災いだけでなく、誤えん性肺炎にも言えることわざになりそうです。

教えて！薬局長 2018-1

Q. 昨年は娘が色々お世話になりました。今年は私たち中高年が色々教えて頂きたいので宜しくお願ひいたします。健康の事が気がかりでお友達とも良く話しますが、薬局で伺った話と違うことがあります。どっちが本当なのかしら？



はい、こちらこそよろしくお願ひいたします。早速ですが、みなさんがどの様に薬の事をご理解いただいているのかをクイズにしたいと思います。

- | | |
|-----------------------------|--------|
| ①薬は思いついたときに服用しても良い | はい・いいえ |
| ②薬は効き目を良くするために少ない水で飲む方が良い | はい・いいえ |
| ③大粒の薬は飲みやすいように噛んだりつぶして飲んで良い | はい・いいえ |
| ④テープ式の薬はいつも同じ場所に貼らないと効果が無い | はい・いいえ |
| ⑤同じ症状なら、家族に処方された薬を飲んでも良い | はい・いいえ |
| ⑥塗り薬は、たくさん塗った方が早く良く効く | はい・いいえ |
| ⑦血圧の薬は一生続くのでなるべく断った方が良い | はい・いいえ |

さて、7問中いくつ正解されるでしょうか？

正しい理解をして頂ける様、今年も色々なご質問を承ります。回答は次回に！



ヒロ薬局介護サービス

すまいる♡川柳

ぱち袋 ひいふうみいと 笑みこぼれ
お正月の一大イベントのお年玉。相手の喜び笑顔を
い浮かべながら、可愛いぱち袋を用意します。そして
実際に渡した時の喜び顔を見ると本当に嬉しく、
らも笑顔になります。
福祉用具専門相談員
星野 和永
こち

編集後記：今回から川柳コーナーをヒロ薬局介護サービスのケアマネージャーとスタッフが担当することになりました。江東区は松尾芭蕉ゆかりの地ということから区内の小・中学校で俳句教育に力を入れているそうで、大会に優勝した小学生の俳句集をよむと鋭い感性に驚きます。負けないように素敵なお川柳をお届けしたいと思います。 あっとほ～む 事務 広瀬幸子

有限会社 ヒロ薬品
江東区千田 22-4-201 TEL 3645-5101
<http://www.hiroyaku.co.jp>

※ホームページに過去分が掲載されています

あっとほ～む☆たりひめす

ヒロ薬品は、お薬・介護・リハビリ・生活のご相談を総合的にサポートさせて頂いています！

2018年2月号 VOL.146

福祉用具のことご存知ですか？

Q：福祉用具貸与（レンタル）とは何ですか？

自立の補助やご自宅での介護負担を軽減するために、介護保険を利用して、必要な福祉用具をレンタルできるサービスです（自己負担はレンタル価格の1割または2割）

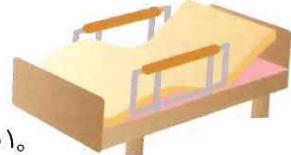
✓ 福祉用具貸与（レンタル）のメリット

- ・身体状況の変化に応じて、機種変更が可能（買い替えをしなくても済みます）
- ・マットレスの定期交換や安全に関するフォローが定期的に行われます。
- ・不要になった場合には、即時引き上げが可能。廃棄処分の手間や費用が掛かりません。



✓ ご利用できる方

- ・要支援（1～2）、要介護（1～5）と認定された方
(要介護認定によってレンタル可能な品目は変わってきます)
- ・介護保険ご利用の場合は、必ずケアプランが必要です。ケアマネージャーにお声掛け下さい。



第1回 「手すり」

立位、歩行の安定や方向転換、玄関での支えなど、「手すり」は様々な場面で大きな助けとなり、転倒防止や、介護負担の軽減につながります。

使用例 1

ガラス戸の場合



●天井と床で突っ張り固定するタイプを使用。縦と横の手すりを組み合わせ移動動作をアシストします。壁がないガラス戸の為、手すりの工事ができませんが、レンタル品の工夫により移動導線が確保できました。奥の和室からガラス戸づたいにトイレまでの歩行がしっかりとサポートされます。

レンタル費用：1ヶ月約1,450円（1割負担）

使用例 2

玄関の場合



●今まで玄関に掘まるところがなく、段差の移動には苦慮していました。手すりを設置することで、足腰への負担軽減はもちろん、安全に段差の上り下りが可能となりました。

手すり工事がしにくい場所であっても、天井に突っ張り固定するタイプの手すりであれば即日利用が可能になります。

レンタル費用：1ヶ月約600円（1割負担）

ヒロ薬局介護サービスでは『福祉用具専門相談員』とケアマネージャーがお一人お一人のお身体の状態、環境の状況に合った福祉用具の選定・住宅改修などのご提案をしています。どうぞお気軽にご相談ください♪



お口の役割・・・私たちの口には実に色々な働きがあります。



生命維持以外に、『人間ならでは』の働きがあるのです。

先月、口はいろいろな働きをしているが、その機能は主に三つ。「食べる」「話す」「呼吸する」とお伝えいたしました。それをもう少し細かく見ていくと・・・。

【食べる】のグループには『飲む』事や『味わう』事も含まれます。また、『吐き出す』という役割もあります。【話す】はコミュニケーションというグループに入りますが、会話だけではなく、口の閉じ方、唇の結び方次第でほほ笑んでいるのか、への字にして怒っているのか、口を尖がらせて反論したい気持ちを表しているのか？ 色々な感情が見て取れる部分です。また可愛い赤ちゃんのホッペを見ると自然にお口がすべすべのお肌に吸い取られてチューをしたくなります。この様にコミュニケーションをとるのに最も働いている器官で、動物の中で人間が一番発達している機能です。



【呼吸をする】働きの中には息を吸う、はく以外に『あくび』や『くしゃみ』『咳』も含まれます。

そして、食べる機能で一番活躍するのが何といっても『歯』です。乳歯が生え揃って20本。全部大人の歯になると28本で、親知らずが上下に生えると4本増えます。

その歯を支える大事な役わりを果たしているのが『歯肉（歯ぐき）』です。歯ぐきが弱いと硬い物が噛めません。また早いうちに歯を失う危険性もあります。

歯の次に食べる事に不可欠なのが『舌』です。舌は味覚器として味わう事を感じさせてくれる働きの他、食物と唾液を混ぜ合わせながら呑み込みしやすい様に食塊（しゃっこい）を作ります。皆さんには、食べ物を口に入れた時に左右どちらの歯で噛み始めますか？ 必ず左で噛む人、右の人と人それぞれですが、最初前歯で噛んだ物も細かく噛み碎き、食塊にする為に左右どちらかの奥歯に移動させるのも舌が行います。普段は無意識ですが、確認しようとすると身体の中で一番動きが分かりやすい筋肉です。病気の後遺症などで舌の動きに制限が起きると、食塊形成が出来なくなり、飲み込みが難しくなります。また味覚の機能は美味しさを認識するだけではなく、身体に入れては危ない味を察知する感覚も持っています。嗅覚に通じるものがあるのです。

教えて！薬局長 2018-2

Q. この前は、いろいろな問題が出されました。普段自分たちが何気なくやっている事を改めて考えてみました。
答え合わせが楽しみです。



先月は皆さんがどの様に薬の事をご理解いただいているのかをクイズに致しました。

今月はその答え合わせと解説です。答えは全て「いいえ」です。

今回は①～③の解説をさせて頂きます。早速お役立て下さい！

① 薬は思いついたときに服用しても良い → **いいえ**（頓服はその症状が起きた際に飲みますが、1日2回・3回と指示がある場合は決められた服用時間を守りましょう）

② 薬は効き目を良くするために少ない水で飲む方が良い → **いいえ**
(水無して飲めるお薬もありますが、通常はコップ半分～1杯が目安です。)

少ない量の水で飲むと、喉、食道に潰瘍が出来ることがあります)

③ 大粒の薬は飲みやすいように噛んだりつぶして飲んで良い → **いいえ**

(中には噛んだり潰してもいいお薬がありますが、どうしても固形が飲めない場合は、砕いてもいいのかを確認した上で飲む、または処方変更を相談いたしましょう)



介護支援専門員
古谷
明子

ヒロ薬局介護サービス

すまいる♡川柳

この季節、自転車でのお客様宅への道中はとても寒いのですが、その先にはお客様が温かく迎えて下さる笑顔が待っています。寒さに負けずにこの冬を乗り越えて下さい。

寒いけどあの角曲がれば楽園だ

編集後記：母が怪我で緊急に入院し、手続きの中で「お薬手帳見せて下さい」と言われました。かかりつけ医の名称、薬の種類や量が示されていて、本人や家族が説明するより一目瞭然に状態がわかり、すぐにいつもの薬が出され安心しました。「お薬手帳」の重要性を何度も紹介してきましたが、皆さんもいつも携帯しておくといいですよ。 あっとほ～む 事務 広瀬幸子

有限会社 ヒロ薬品
江東区千田 22-4-201 TEL 3645-5101
<http://www.hiroyaku.co.jp>

※ホームページに過去分が掲載されています

あっとほ～む☆たりはす

ヒロ薬品は、お薬・介護・リハビリ・生活のご相談を総合的にサポートさせて頂いています！

2018年3月号 VOL.147

すまいる♥くらぶ ★ 福祉用具なんでも相談室

前回から介護保険を利用した福祉用具レンタルについて取り上げてまいりましたが
このあと何回かにわたって、どのようにお使いいただいているのかを
写真とともに事例をご紹介していきたいと思います。

第2回 「手すり」 -その2

立位、歩行の安定や方向転換、玄関での支えなど、「手すり」は様々な場面で大きな助けとなり、転倒防止や、介護負担の軽減につながります。介護保険を利用して、**工事不要で設置**することができます。

使用例 1

トイレでの立ち座りの場合



●歩ける方にとっては、自力で排泄が出来る環境を作ることが大切です。

現在お使いのトイレに簡単に取り外し可能な手すりを設置することができます。

レンタルだからこそ、その日のうちに安全な立ち座りを確保することができます。

さまざまな便器形状や合わせて調整し取付ができます。

レンタル費用：

1ヶ月約500円（1割負担）



使用例 2

ベッドからの立ち上がり場合



●長年愛用しているベッドから立ち上がり難いご経験は有りませんか？据え置き型の手すりを置くことで、ひざや腰に負担をかけることなく、立ち上がり動作をサポートします。ぐらつきがなく、安定性に優れているので、安心してご使用いただけます。

レンタル費用：1ヶ月約300円（1割負担）

他に布団・ソファからの立ち上がりにも使えるタイプもあり、ご使用用途に合わせてお選びいただけます。





歯の役割・・・歯は物を噛む為だけにあるのではありません



強い力を入れる時、身体を踏ん張る時に歯無では話になりません

8020運動とは、80歳になっても自分の歯を20本残す為の啓もう活動です。もう何十年前から行われている活動です。成人の歯は全部そろって28本。そのうちの奥歯一本が抜けたとすると物を噛み碎く力が40%も減ってしまいます。

人は、噛むという動作により唾液の分泌を活発にし、消化を助けます。噛むことをサボると消化液が不十分な状態で食事をとる事となり、胃腸障害、便秘症などに悩まされる事が増えてしまいます。

また、噛む事で『食事をした』という指令が脳（満腹中枢）に伝わるので満足感を得ると共に、食べ過ぎでの肥満を防ぐ効果もあります。

奥歯をしっかりと噛み合わせられないと、立った時にバランスが悪くなります。転倒の多い高齢者が入れ歯の調整をし、常時はめている事で、足腰が安定するという事は珍しくありません。

歯ぐきだけで食事が出来るというお話を時々伺いますが、歯は食事の為だけにあるのではないという事をご理解頂くには、なかなか時間が必要です。

そして歯を失うと、当然ながら歯磨きをしなくなります。入れ歯だけは入れ歯洗浄剤につけ置き洗いをいたしますが、歯が無くとも口の中のお手入れはとても大事なのです。

歯が無くても、食べ物のカスは口の中に残ります。歯ぐきの内側、ホッペタと歯ぐきの外側はカスのたまり場で有名です。上あごにもベトベトした汚れが溜まります。

口をすすぐ、柔らかい歯ブラシで歯ぐきの汚れを取り去るだけで、誤嚥性肺炎や心臓病の予防が出来ます。

本来であれば、自分の歯を残したいものです。部分入れ歯、インプラント、総入れ歯・・・自歯に代わる色々な形の歯がありますが、いずれにしても自分の口にあった治療を求め、入れた歯がその本来の役割を果たせる様に普段から十分なお手入れをする事が大事です。神様が与えて下さった人の身体に何一つ不要なモノはないのです。

美味しい物を美味しく味わう。健康で過ごす為にも、お口の中の衛生に気を付けて過ごしたいものです。

教えて！薬局長 2018-3

Q. 先月答え合わせをしたら、間違っている事がありました。お友達にも教えてあげようと思います。今月の答え合わせが楽しみです。



ヒロ薬局介護サービス

すまいる♡川柳

につこりと あつたか笑顔に 励まされ

正しい知識を持って頂く為にも今回は④～⑦の正解と解説をさせて頂きます。

④テープ式の薬はいつも同じ場所に貼らないと効果が無い・・・いいえ

皮膚の負担を考慮し、貼る場所を変えることをお勧めしています。

⑤同じ症状なら、家族に処方された薬を飲んでも良い・・・いいえ

症状は似ていても、年齢や体质が違うと受け付けないお薬も沢山あります。

不用意に服用して重篤な症状になった事例もあります。主治医にご相談下さいね。

⑥塗り薬は、たくさん塗った方が早く良く効く・・・いいえ

皮膚が吸収できる量は限られています。症状と部位によって量が異なりますので、その都度、主治医、薬剤師に指導を受けて頂きたいと思います。

⑦血圧の薬は一生続くのでなるべく断った方が良い・・・いいえ

治療経過が良い場合は軽めの処方になったり、お薬が中止になる場合もありますが、高血圧は自覚症状が無いまま血管の老化を早め、脳や心臓の病気に直結する事があります。お薬も含め治療計画は慎重に主治医と相談しましょう。



介護支援専門員 鍋 佳美

仕事が立て込んでいたり、寒い日の自転車での移動は少し気持ちが落ち込みます。そんな時、ご利用者様が笑顔で迎えて下さり励まされることが度々あります。いつもありがとうございます。

有限会社 ヒロ薬品
江東区千田 22-4-201 TEL 3645-5101
<http://www.hiroyaku.co.jp>

*ホームページに過去分が掲載されています

編集後記：今年のインフルエンザの大流行にのって、私もB型に感染してしまいました。

今年はA型、B型両方が同時に流行しているのが特徴で、特にB型はすぐには高熱が出ない

場合もあるそうです。まだまだ警戒が必要なので、皆さんも「手洗い、うがいの励行」

「栄養と睡眠」に心がけて罹らないようにして下さいね！ あっとほ～む 事務 広瀬幸子

あっとほ～む☆たりはす

ヒロ薬品は、お薬・介護・リハビリ・生活のご相談を総合的にサポートさせて頂いています！

2018年4月号 VOL.148

すまいる♥くらぶ ★ 福祉用具なんでも相談室

第3回 「手すり」 -その3-

立位、歩行の安定や方向転換、玄関での支えなど、「手すり」は様々な場面で大きな助けとなり、転倒防止や、介護負担の軽減につながります。

介護保険でのレンタルが可能！**工事不要で設置**できます！！

使用例 1

居室からベランダやお庭への移動の場合



使用例 2

トイレでの立ち座りの場合



●先月号でトイレの便器に据え付けるタイプの手すりをご紹介しましたが、こちらは床と天井の間にポールを突っ張り支えて固定して、手すりになるアームを取り付けるタイプです。

工事不要で、手すりの位置はご利用者に合わせた高さにすることができます。

レンタル費用：

1ヶ月 約490円(1割負担)

ヒロ薬局介護サービスでは

『福祉用具専門相談員』と

『ケアマネージャー』が

お一人お一人のお身体の状態、環境の状況に合った福祉用具の選定・住宅改修などのご提案をしています。

どうぞお気軽にご相談ください♪

TEL : 3645-5101

●リビングからベランダやお庭など、外に出る際の少しの段差でも動作が安定するように手すりを設置することができます。左右どちらの手足がご不便でも両側タイプなら安心して歩行できますのでおすすめです♪

また、雨に濡れるような屋外でも使用できるだけの耐久性を備えています。安心ですね♪

レンタル費用：

1ヶ月 約700円(1割負担)

薬局からお知らせ！

花粉症対策に 花粉を水に変えるマスク！

●花粉・ハウスダスト等のタンパク質を分解

●汗、ニオイ・不衛生タンパク質を分解
だ・か・ら 一枚で3日使用可能なんです！



お取り扱い店舗

★ヒロ薬局

★ヒロ薬局さくらべーる

★ヒロ薬局介護サービス

3枚入り

1,000円(税込)



『のど』の働きを理解しましょう♪

のどは食べ物や水を飲み込む時の通り道・呼吸する酸素の通り道

今日は『のど』のお話『その1』です。

のどには①空気を出入りさせる気道 ②声をつくる発声器 ③飲食物を通過させる消化管という3つの重要な役割があります。一見空洞に見えますが、実はとても働きものなのです。

のどにはそれぞれ咽喉（いんこう） 咽頭（いんとう） 喉頭（こうとう）と場所と役割に名前があります。

①の空気（酸素）の出入り口と ③の食べ物の入り口は咽頭付近から二股になっていてそれぞれ気管と食道に連結しています。この咽頭の二股に喉頭蓋（こうとうがい）という蓋があり、食べ物や飲み物が通過する際には気管の入り口を塞ぎ、気管に飲食物が入らない様に保護する役目があります。

年齢を重ねると、この蓋の開け閉めのタイミングが悪くなり、食べ物や飲み物、自分の唾液までも気管に流れ込んでしまう事が増えます。これが誤嚥（ごえん）と言われるもので、ちなみに『誤飲』とは異なります。本来は気管に空気以外の異物が入ると、強くむせこんで異物を吐き出しますが、吐き出す力が衰えると異物や汚れた唾液が気管を通過し肺に入ってしまいます。一度に沢山入らなければ咳も出ず、苦しく無いので気づかぬうちに肺炎を起こしている事例が沢山あります。これを『誤嚥性肺炎』と言います。

のどは食べ物や水分の通り道であり、空気（酸素）の通り道でもあり、いずれも命と直結する重要な器官です。日頃から当たり前に息を吸い、声を出し、飲み食いしているので、凄い役目を持っている事に気づきません。しかし、のどが痛い、咳が止まらない、何かがつかえた感じがする、声がかれる、声が出ない・・・などその部分に強い症状が現れると、鏡で口の中をのぞいてみたくなります。

のどは粘膜で覆われていて、刺激に対して大変デリケートです。タバコや香辛料を大量に取ったり、強いお酒を飲むとのどが焼けます。焼けるとは、炎症を起こすという事です。一度炎症を起こした粘膜は修復に時間がかかり、その間にまた同様の食生活を繰り返すと、表面の炎症だけでは治まらなくなります。又、のどは外からの空気を直接受ける為、ウィルスやバイ菌が口の中やのどに付着します。ウィルスはうがいで洗い流すのが一番です。そしてウィルスは乾燥が大好きです。日頃からのどの乾燥を防ぐ習慣づけをする事が感染防止になります。



教えて！薬局長 2018-4

Q. お薬クイズを通して、ずいぶん思い込みをしていたことが解りました。
ところで飲み残しているお薬がありますが処分した方がいいですか？



はい、それでは『飲み残し』の原因と対応についてお伝えしましょう。

飲み残しには大きく二つあります。一つは、診察の日にちが前倒しになり、処方が少しづつダブってくる為に余ってしまう。この場合は数種類のお薬の余っている数が揃っているはずです。二つ目は飲み忘れがあり、お薬によって数にバラつきが出てくることです。二番目は治療成績に関係してくるので、早めの対策が必要です。さて、皆さん手持ちのお薬の数は揃っているでしょうか？もしもバラつきがある方は次の事を自己点検してみましょう。

- ①一回の処方で何回分飲み残しがありますか？（一日3回14日=42錠処方のうち何錠？）
- ②自己判断で飲む回数を調整することができますか？
- ③飲み残すお薬はどんな治療で服用しているのですか？
- ④それは一日何回飲むように指示されていますか？

診察日の関係でダブってくるお薬は、先生にその事を伝えると処方日数を調整して下さいます。伝え忘れた場合は薬局でお知らせください。医師にお伝えして調剤の際に必要な日数分をお渡しいたします。飲み残しの対策は次回にお伝えします。



ヒロ薬局介護サービス

すまいる♡川柳

少しだけ 笑いがあれば 儲けもの
暗いニュースや世界情勢不安など連日テレビを賑わせています。人生も楽しい事ばかりではないのですが、そんな時、家族や仲間と些細な事で笑い合えると前向きになります。
福祉用具専門相談員 角谷一都美

編集後記：母が入院した病院でのリハビリに、理学療法士を目指して実習中の女子学生がしばらく担当してくれました。慣れないで何でも慎重でゆっくりでしたが、一生懸命な姿に母と一緒に頑張っていました。手術後の歩けない状態から、歩いて退院できるようになる魔法のような素晴らしい仕事、大変ですが頑張って欲しいと思います。あっとほ～む 事務 広瀬幸子

有限会社 ヒロ薬品
江東区千田 22-4-201 TEL 3645-5101
<http://www.hiroyaku.co.jp>

※ホームページに過去分が掲載されています

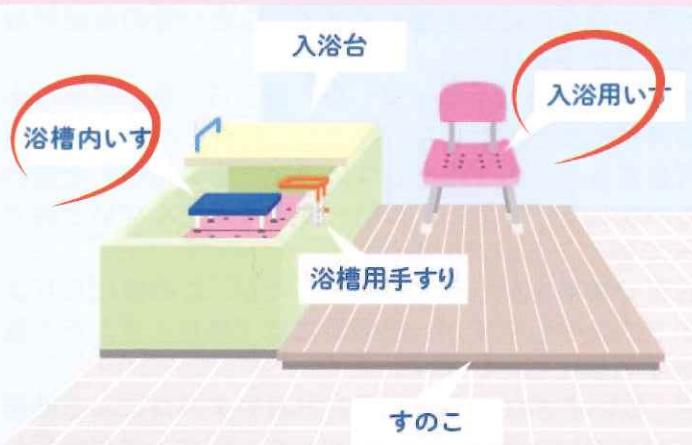
あっとほ～む☆たいくみす

ヒロ薬品は、お薬・介護・リハビリ・生活のご相談を総合的にサポートさせて頂いています！

2018年5月号 VOL.149

すまいる♥くらぶ ★ 福祉用具なんでも相談室

第4回 入浴補助用具 -その1-



ヒロ薬局介護サービスでは

『福祉用具専門相談員』と『ケアマネージャー』が
お一人お一人のお身体の状態、環境の状況に合った
福祉用具の選定・住宅改修などのご提案をしていま
す。どうぞお気軽にご相談ください♪

TEL : 3645-5101

入浴は暮らしの中で大きな楽しみであり、また清潔を保つ
ために大切なことです。しかし、特に高齢者の入浴の動作
はご本人の負担も大きく、浴室は段差があり、濡れて滑り
やすいなど転倒しやすい場所もあります。

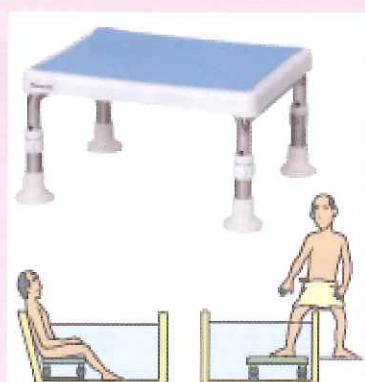
入浴補助用具を使うことで、ご本人や介助をされる方の
ご負担が軽くなります。

今回は、浴室で使用するイスをご紹介いたします。

使用例① 安定した座り姿勢で体を洗いたい



使用例② 浴槽内の姿勢を安定させたい



入浴用いす（シャワーチェア）・・・脚力が低下して、
立ち座りなどが困難な方が、浴室で体を洗う際に立ち
座りが楽になる福祉用具です。背もたれや肘掛けの
ものを利用すると、座位が安定します。
立ち座りがしやすい座面の高さに調節ができ、手すり
を跳ね上げられるので、介助者がお身体を洗う際にも
邪魔になりにくい設計です。
使用しない時はコンパクトに折りたたみができます。

浴槽が深い場合・・・浴槽内いすを置いてみましょう。
腰かけはもちろん、体制を崩しやすいお湯の中でも立
ち上がりやすくなります。またしが大変な場合の踏み
台にも使用できます。浴槽内に沈めて使用するため、
吸盤で固定し横滑りを防ぎ安心です。
浴槽の大きさやお身体に合わせてサイズを選ぶこと
が安全にお使い頂く為のポイントです！
高さ調整も可能です。

今から始めましょう 脱水症対策！

ヒロ薬局からのお知らせ！

本格的な夏を迎える前から、脱水症への対策を整えておきましょう。特に体内の水分量が少な
い高齢者や、代謝が活発な小さなお子さまには注意が必要です。オーエスワンは電解質と糖質
の配合バランスを考慮した経口補水液です。風邪や胃腸炎、下痢・嘔吐・発熱を伴う脱水の
際に直ぐに飲めるように、家庭に常備しておくと安心です♪ゼリータイプもあります。





『のどの不調・・・あれこれ』

咳・痰が絡む・飲み込むと痛みが響く・異物感・声がれ



先月は、喉にはいくつかの働きがある事をお伝えしました。

健康でいる時にはその存在すら感じませんが、何か不具合が起こると途端にその場所が気になって仕方ありません。のどに違和感で解りやすいのは痛みや咳。いつもより痰がからむのも気になりますね。他にどんな時に意識が集中するでしょうか？痛みや咳は風邪の菌が原因であったり、もともと扁桃が肥大している場合もあります。熱発を繰り返す場合は外科的処置も必要な事があります。

またそれほど痛い訳でもなく、魚の骨が引っかかったわけでもないのに、喉に異物感を感じる事もあります。

これは、東洋医学的には梅干しの種が喉に詰まった様な感覚を意味する『梅核氣』（ばいかくき）と言われ、西洋医学的には『ヒステリー球』と言われています。ヒステリーという言葉はあまり良い意味には使われませんが、気分が低迷している時や神経が高ぶって自立神経のバランスが悪い場合に症状を感じやすく、風邪や喉の炎症が治っても違和感の訴えが続く場合にこの様な診断名が付けられることが多い様です。

一昨年の秋口にひどい咳をこじらせてしまった私はその後しばらく声が出なくなりました。ある日の朝、喉から出るのはかすれた息の音だけ。その日以来丸まる2ヶ月は普通の声が出ませんでした。電話での応対とタクシーで行き先を伝える時は本当に困りました。声帯を痛めた時には、何をするよりも『話をしないのが一番の治療』と言われながら仕事柄そもそもいかず、無理してヒソヒソ声で話をしていました。しかしそれが一番声帯に良くないと後で別の先生にご指導を受けました。今更ながら自分が病気になって知ることが沢山あります。

その後私もヒステリー球の診断を受け、約一年間何種類かのお薬で様子を見る事になりましたが、この頃になりようやく違和感は薄れお薬も卒業できました。今でも時々声がかすれたりしますが、その時には『喋りすぎ』だと反省し、なるべく大きな声を出さない、長く話さない様に注意をしています。

声帯にできるポリープは体質的な要因は元より、声の出し過ぎ、歌いすぎなど声の乱用とお酒やタバコによる粘膜への負担も要因しているそうです。歌手の方々の職業病だと言われていた時代がありましたが、昨今、发声練習や指導技術の向上や、お酒・たばこ・乾燥を防止するなど健康に対する意識が高まった事により必ずしも歌手の職業病とは言えなくなっている様です。

教えて！薬局長 2018-5



Q. 薬の飲み残しを防いだり、残っている分の数を揃えて頂くだけで、国の医療費がとても削減できるのだと聞きました。

5年前の調査では一人一人の飲み残しの調整をする事で29億円の医療費が抑制できたと報告されています。また別の調査では患者様の4割超に「飲み残し」や「飲み忘れ」があり、残っているお薬の総額は年間475億円にもなっています。凄い金額ですね。

症状の変化で処方が変わった際に、元のお薬が残ってしまいますね。また同じ症状の時に飲みたいと思う方もいらっしゃいますが思いきって処分しましょう。保存状況が悪かったり、次の症状が以前の処方に相応しいか判断が難しいので残さない方が賢明です。

また、同じお薬を続けていて「飲み忘れ」などで飲み残しがある際には次の処方に主治医に正直にお話下さい。薬剤師にお伝え頂ければ先生にご相談いたします。

なお、一日複数回飲まなければいけない場合や生活習慣により飲み残しがある場合には、お薬の効き目に配慮したその方にふさわしい処方の回数に変更する事も検討なければなりません。また基本的な過ちですが『1回2錠服用』を1錠だけ飲んでいたという『勘違い飲み残し』もあります。医療を受ける方々の生活リズムや環境により様々な工夫をご提案するのが薬剤師の役目ですので、ご不安な事がありましたらお気軽にご相談、お声掛け下さい。

ヒロ薬局 管理薬剤師 高橋 寛

ヒロ薬局介護サービス

すまいる♡川柳

休みの日にゆっくり眠れるとと思っていたら、普段起きない娘が私より先に目覚めます。娘に起こされて嬉しい気持ちが半分、もっと寝ていたい気持ち半分で複雑な気持ちです。介護支援専門員 相川 淳

休日に パパと呼ばれて 目が覚める

編集後記：桜の花が終わって近頃街路樹に増えてきたハナミズキが一斉に白やピンクに色づきます。花のようなのが葉で、花はその中に密集して咲いているそうです。もとは日本からアメリカのワシントンに桜を贈ったお返しに、アメリカから贈られた友好の花でした。空を押し上げて咲くのを見上げて思わず歌を口ずさんでしまいます。あっとほ～む 事務 広瀬幸子

有限会社 ヒロ薬品
江東区千田 22-4-201 TEL 3645-5101
<http://www.hiroyaku.co.jp>

※ホームページに過去分が掲載されています

あっとほ～む☆たりはす

ヒロ薬品は、お薬・介護・リハビリ・生活のご相談を総合的にサポートさせて頂いています！

2018年6月号 VOL.150

すまいる♥くらぶ ★ 福祉用具なんでも相談室

第5回 入浴補助用具 -その2-



ヒロ薬局介護サービスでは

『福祉用具専門相談員』と『ケアマネージャー』が
お一人お一人のお身体の状態、環境の状況に合った
福祉用具の選定・住宅改修などのご提案をしていま
す。どうぞお気軽にご相談ください♪

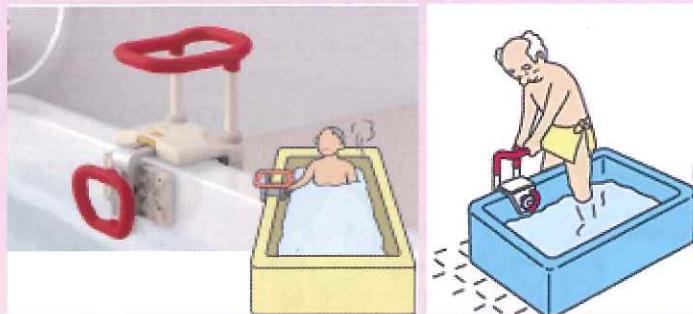
TEL : 3645-5101

暑くなるこれからの季節、入浴はリラックス効果があり、
清潔を保つためにとても大切です。

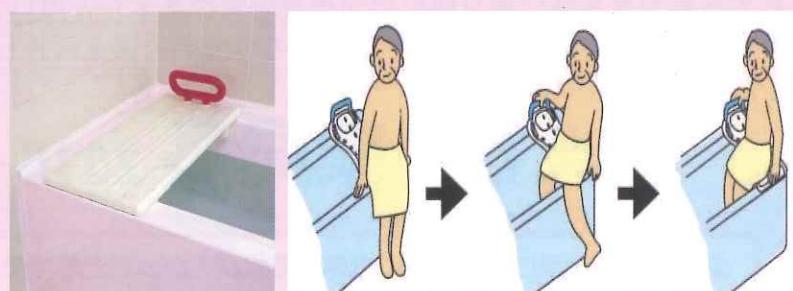
高齢者の安全な入浴を支えるための入浴補助用具を使い
安心してお風呂が楽しめるといいですね♪前回の『入浴用
椅子』に続き、今回は浴槽に設置する『手すり』と『バス
ボード』をご紹介いたします。（介護保険購入対象品）

使用例 ①・②

浴槽の出入りに不安がある方、またげない方に♪



①浴槽用手すり・・・浴槽の縁に取りつけるタイプ。
浴槽に入る時、出る時用の2つの手すりがついています。
両手でバランスよく手すりを握れるので体勢を整え
やすく、また取り外しが簡単にできるのもメリットです。
※浴槽の形状によっては取り付けられない場合もあ
ります。購入前の確認は相談員にお声掛け下さい！



②入浴台（バスボード）・・・浴槽をまたぐことが難しい
方にご利用頂くボードです。サイズに合わせたボードを渡
し固定します。ボードに腰掛けて奥の手すりを掴まりなが
ら足を浴槽に入れます。安定性がありご本人も介助する人
も安心です。座面が回転するコンパクトタイプもあり、ご
利用者の状態や浴槽の環境によって選択します。

『食中毒』を防ぎましょう！

訪問介護「あっとほ～む」通信

食事の後に突然の腹痛、下痢、嘔吐などの症状がでたことはありませんか？

O157やサルモネラ菌といった細菌が原因の食中毒は夏場（6月～8月）に多く
発生します。食中毒の危険性は家庭内の調理や食事にも潜んでいます。

『3つの原則で食中毒を防ぎましょう！』

- (1) つけない=手に付いた雑菌を食べ物に付けないように必ず手を洗い
ましょう！また板や包丁などの調理器具は使用の都度に
十分に洗いましょう！
- (2) 増やさない=細菌の多くは高温多湿な環境で増殖します。生鮮食品は
購入後冷蔵庫に入れ、調理後は早めに食べましょう！
- (3) やっつける=ほとんどの細菌は加熱によって死滅します。
肉は中心まで十分に加熱することが大事です！





『のど』の先には二本の道があります。

一本は食道でその先には胃があり、二本目は気管でその先は更に二本に別れ肺に繋がります。

喉の奥は食道と気管の二股に分かれています。食道は大人で 25~30 センチの長さがあり、その先は胃に繋がっています。気管は 10 センチくらいの長さのところで左右に分かれ、それぞれ右の肺、左の肺に繋がります。左右の肺の中では更に細かく枝分かれします。

食道の役割は、食べ物、飲み物を胃に届ける事です。ほぼ寸胴な器官ですが、食道の上下にはそれぞれ『食道括約筋』が存在し、その筋肉の収縮により食物が逆流することを防いでいます。また、横になっていても蠕動運動（せんどううんどう）によりちゃんと食べ物が胃に届く仕組みになっています。人間の身体は実に良く出来ています。

喉に例えて幾つかのことわざがあります。『喉元過ぎれば熱さを忘れる』とは『熱いものも飲みこんでしまえばその熱さを忘れてしまう』と言う事ですが『苦しい経験も、過ぎ去ってしまえばその苦しさを忘れてしまう』『苦しいときに助けてもらっても、楽になってしまえばその恩義を忘れてしまう』など人の行いの例えとしても使われます。わたくしも含め、痛い思いをしないと学べない事が沢山あります。痛くて辛い時には『もう沢山！これから改めます…』と心に誓うのですが、痛みや辛い事は忘れるのです。身体の痛みや心の痛みは長引かない方が良いのですが、行動の戒めとして体験する痛みは、油断するとガツン！ときます。良い歳になっても「まだまだ」だと痛感します。

さて、実際の食道も温度に関して割と鈍感に出来ているのです。よほどの熱いものや大きな塊を飲み込んだ時には違和感を覚えますが、それ以外の時に胸が焼ける、ゲップが多い、酸っぱい液や食べ物が逆流するのを自覚できるなど、具体的な症状が他の臓器に比べて分かりやすい為に早期受診するケースが多く、異常の発見が早いとも言われています。

この事も人の行い、戒めと同じです。『これくらい…』と軽い症状を見逃し、慣れてしまうと早い対応がとれず大変な事になる事があります。『後悔先に立たず』ですね。身体に何らかの変化が起こるのは、その背景に必ず原因があるはずです。食事の不摂生、睡眠不足、お酒やタバコの影響もあるでしょう。小さなサインを早く受け止めて改善できる事に取り組むのが健康管理の基本だと思います。そうそう、お薬を飲む際の水の量が少なくて食道潰瘍を起こす事があります。適切な飲食の方法を習得して正しく次の臓器へバトンタッチしたいものです。

教えて！薬局長 2018-6

Q. 今年の4月に薬局で頂くお薬の価格が下がったと聞きました。
私たちのお支払いにどれくらい影響があるのでしょうか？

健康保険の対象になる医療や薬剤の価格は国（厚生労働大臣）が決めています。それらは保険医療で使用できる医薬品の品目と、保険医療で使用した薬剤の品目と保険請求できる額を定めた『薬価基準』というものにまとめられています。医療費の保険点数の見直しは薬代も含め 2 年に 1 回行われます。3 月 31 日と 4 月 1 日では同じお薬を同じ日数分処方されてもお値段が変わります。個人個人がご負担する金額の差異はそのお薬の内容によっても違ってくるので、一概に〇〇円下がるとは言えません。薬価の見直しの為には各機関で慎重かつ幅広い、少し複雑な調査が継続的に行われています。皆さんからお預かりする健康保険料や国のお財布から支払われる医療費を削減するために色々な事が行われていますが、何と言っても薬代にかかる費用を抑えるのが一番早いと言われています。ちなみに、以前販売された C 型肝炎のお薬は 1 錠 8 万円でしたが今年の改正後の価格は 5 万円台に下がっています。薬の開発には莫大な費用が掛かる為、発売から数年間は高い価格が確保されますが、数年毎に下がっていくのが常となっています。

ヒロ薬局 管理薬剤師 高橋 寛



ヒロ薬局介護サービス

すまいる♡川柳

炊飯器 壊れて知った ガス釜の味
先日、電気炊飯器が壊れてしましました。新しい炊飯器を探していましたが、妻から「ガスで試してみようよ」の提案があり鍋で煮いたところ、粘りがありとても美味しいかったです。この機会にガス用の鍋を購入し食の楽しみが増えました。

ヒロ薬局介護サービス 所長 三上 雅史



有限会社 ヒロ薬品
江東区千田 22-4-201 TEL 3645-5101
<http://www.hiroyaku.co.jp>
※ホームページに過去分が掲載されています

あっとほ~む☆たのむす

ヒロ薬品は、お薬・介護・リハビリ・生活のご相談を総合的にサポートさせて頂いています！

2018年7月号 VOL.151

すまいる♥くらぶ ★ 福祉用具なんでも相談室

第6回 「歩行」をサポート！



家の中での生活だけでなく、屋外へ積極的に出ることは行動範囲を広げ、全身の機能維持・向上につながります。

でも、だんだんと『歩くのが不安になってきた』『病気や転倒による骨折、痛みが残っている』など歩行に不安や問題を抱えている方には、歩行を補助してくれる福祉用具の使用をおすすめします。さまざまな機能や種類がありますので、ご自分にあったものを選ぶことがとても大切です♪

① 杖

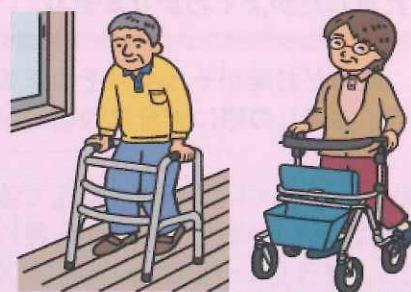
杖に体重の一部をかけることで、足にかかる負担が軽くなり、体を支える支持基底面積が広がります。バランスを保ちやすくなり転倒予防に効果的です。杖には色々なタイプがあるので、お身体の状態と目的にあった選び方が必要です。**選定のポイント！**長さや調整は室内と屋外使用で異なります。履く靴の厚みにもよります。ちょうど良い長さに調整する事で心地よく安全にお使い頂く事が出来ます。まずは専門家と相談して選ぶことがベストです。



② 歩行器・歩行車

杖歩行が不安定な方、より安定感を求めて歩行したい方は是非お試し下さい。室内用は軽量で小回りの利くタイプ、また外出用には車輪のついたタイプで段差も乗り越えられる機能が付いたものが便利でしょう。両手を使いしっかり体重を預けられ安定感があります。

いずれも機能や種類が豊富ですが、必ずご自身で操作してみる事が大事です。お気軽にお声かけ下さい♪



ヒロ薬局介護サービスでは『福祉用具専門相談員』と『ケアマネージャー』がお一人お一人のお身体の状態、環境の状況に合った福祉用具の選定・住宅改修などのご提案をしています。どうぞお気軽にご相談ください♪

TEL : 3645-5101

③ シルバーカー

自立歩行が可能な方で、外出の際の歩行が不安な方におすすめです。買い物の荷物を入れたり、途中でお休みになることができる座面があるタイプもあります。江東区では65歳以上の高齢者を対象にシルバーカーの購入助成が受けられる制度があります。大きさや形だけで決めるのではなく、車輪の動き方など操作して分かる事があります。是非ご相談ください。



「地震」への備えは出来ていますか？

訪問介護「あっとほ~む」通信

6月に大阪で大きな地震がありました。被災された皆様に於かれましては、心よりお見舞い申し上げます。朝の大都市で起きた直下型地震は、帰宅困難者が出て、電気・ガス・水道が長期間止まったり、東京に住む私達にとっても災害への備えを再確認する機会になりました。3・11の震災も風化させてはいけませんね。

直ぐに出来る防災対策！

●家具・食器棚が転倒しない為に・・・突っ張りポール式の器具やワイヤー、L字金具などで固定しましょう。「高齢者家具転倒防止器具取付」の給付が受けられることがあります。

●寝室にはなるべく背の高い家具を置かないようにし、出入り口がふさがらないようにしましょう。

●防災のための特別な用品ではなく、普段買っている食品や飲料水でも買い置きがあれば安心です。

缶詰・ビスケット・水などを持ち出し用バッグに入れておき、毎月古いものから食べて減った分を必ず補充しておきましょう。備えあれば患ひなし！





気管は命を守る酸素の入り口 ❤

喫煙・受動喫煙により様々な病気が発症します



前回は喉の奥は食道と気管の二股に分かれている事をお伝えしました。

食道は食べ物や飲み物など身体の栄養分を運ぶ管ですが、気管は呼吸をする為に、

連続的に空気を出入りさせている管です。また声を出す声帯も気管に含まれます。長さは約10センチ、太さは2.5センチくらいで、その10センチの間にCの形をした15~20個の軟骨が管の形と強度を保つように配列されていて、外圧や衝撃で空気の通り道が簡単に潰れない様に設計されています。

普通のビニールホースは指で簡単につぶすことができますが、蛇腹ホースは耐久性があり、変形し難いのと似ています。呼吸は命の原点です。気管は単純な形でありながら、他の臓器と違い大きな骨や筋肉に守られている訳では無いので、自らの管に軟骨をリング状に埋め込み、大事な機能を全う出来るように作られているのですね。

さて、気管の先端は左右の肺に繋がる「気管支」に分かれます。健康な身体であれば自然に空気は肺まで送られますが、炎症を起したり、異物が入り込むと咳や痰の分泌が増え、正常な呼吸が出来なくなります。

気管支の病気で多いのは、気管支炎や気管支喘息などです。風邪がきっかけで気管支炎になる事は珍しくありません。この様にウィルス感染による急性的なものと、タバコや排気ガスなど汚染された空気を日常的に吸い続けて起こる慢性気管支炎があります。

慢性気管支炎は大人の発症が多いのですが、タバコを吸う家族の中で育てられた子供さんは今問題になっている

「受動喫煙」が原因で慢性気管支炎や気管支喘息を発症することがあります。受動喫煙とは、喫煙者が口や鼻から吐き出す煙、タバコの先から立ち上る煙（副流煙）、ポイ捨てされたタバコや灰皿のタバコのくすぶりなどが空気中に漂い、それを自動的に吸引する事を言います。至る処から吐き出されている目に見えない有害物質で人の健康に悪影響を及ぼしているとされています。愛煙家にはお気の毒ですが、小さな子供たちの健康を守る為にも、マナーは守って頂きたいと思います。わたくしは高校生の頃に気管支喘息を発症しました。朝方に起こる発作はあまりに激しい咳で、眼の中に火の粉が舞う様な思いを体験しました。今は良いお薬があり吸入を毎晩続ける事で発作は起きていません。しかしタバコの臭いがするだけで呼吸は苦しくなります。気管や気管支は大変デリケートです。

教えて！薬局長 2018-7

- Q. 先日飲んだお薬が錠剤の形をしたまま、便と一緒に出てきてビックリしました！『徐放性製剤』と説明されましたがよくわかりません。



このご質問は時々受ける事があります。飲んだお薬がそっくりそのままの形で便と共に出てきたら、それはビックリされた事でしょう。お渡しの際に十分な説明が足らなかったかも知れません。

ご心配をおかけしました。普通のお薬は飲んだらすぐに薬が形を変えて溶けだし、有効成分が放出されます。この様なお薬を『即効性製剤』といいます。ですから便に形のまま出てくることはほぼありません。『徐放性製剤』（じょほうせいせいざい）は、のんびり後に有効成分がゆっくり吸収されるように作られているものです。そして便の中で見つけた、薬の成分が吸収された後の抜け殻をゴーストタブレットと呼びます。

色は抜けていますが、余りにも原型のまま出てくるので、お薬が溶けずに効いていないのではないか？不良品ではないか？とご心配される方もありますが、服用後にひどい下痢などで流されてしまう以外は、一定の間隔に留まりながら、少しずつ成分が抜け出て身体に効く様に作られていますので、ご安心ください。

またこのタイプのお薬は噛み碎いたり、半分にするなど形を変えて服用すると除法の効果が無くなりますので、もし飲みにくさを感じた場合は他のお薬も含め、薬剤師に

ヒロ薬局介護サービス

すまいる♡川柳

あと二年「お・も・て・な・し」から早や五年
東京オリンピックの開催まであと二年。夜更かしせずには
レビ中継が観られることも今から楽しみです。招致の時は
2020年がまだまだ先だと思っていましたが、月日の流れ
の速さに驚いています。
介護支援専門員 川崎 紀子 流



有限会社 ヒロ薬品
江東区千田 22-4-201 TEL 3645-5101
<http://www.hiroyaku.co.jp>

※ホームページに過去分が掲載されています

あっとほ~む☆たいむす

ヒロ薬品は、お薬・介護・リハビリ・生活のご相談を総合的にサポートさせて頂いています！

2018年8月号 VOL.152

すまいる♥くらぶ ★ 福祉用具なんでも相談室

第7回 トイレでの動作をサポート

補高便座

・しゃがむのが辛い　・膝が痛い　・関節が曲がりにくい・・・そんな方々の為に、今お使いの便座に取り付けて高さを増す便座のご紹介です。5~10センチ高さを調整する事ができます。膝を深く曲げなくて楽な姿勢を保つことが出来、痛みや不具合の負担軽減になります。長時間使用時の痛みや、座った時の衝撃や痛みを緩和するやわらかい素材でできたタイプもあります。

補高便座のない状態



補高便座を
装着した状態



ヒロ薬局介護サービスでは『福祉用具専門相談員』と『ケアマネージャー』がお一人お一人のお身体の状態、環境の状況に合った福祉用具の選定・住宅改修などのご提案をしています。どうぞお気軽にご相談ください♪

TEL : 3645-5101



ウォシュレットの付いたタイプ

トイレリフト

「便座昇降器具」は、便座が電動で垂直または斜め前に昇降することで、立ち座りの際の足腰の負担を軽減し、自立のサポートと介助者の負担軽減につながります。ウォシュレットも付いています。



ご利用者様宅
の設置例

ご存知ですか？

ご紹介した補高便座やトイレリフトなどの特定福祉用具は要介護認定を受けた方が、自治体に必要書類を提出して許可を受けた場合に購入価格の1割負担（一定以上の所得のある方は2割または3割負担）で購入できます。ただし、1年間で10万円まで。

（限度額を超えた部分は全額自己負担となります）

熱中症 対策していますか？

訪問介護「あっとほ~む」通信

今年の夏は異常な暑さが続いています。無理をせず冷房を活用して涼しい環境をつくり、水分補給を心がけるなど熱中症・脱水症は日々の予防が大切です。特に高齢者は体温調節機能が低下しているため、体に熱がこもりやすくなります。また暑さやどの渴きを感じにくくなるなど、症状に気づきにくくなっています。お風呂にはいる時も水分が失われやすいので、入浴前後に水分を摂り、寝ている間に水分が失われますので、枕元に飲料を置き、水分の補給に努めましょう！

OS-1 (オーエスワン)

脱水症状の際の有効な
経口補水液です。

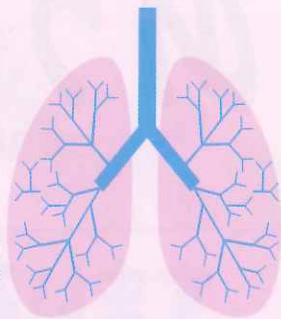
ヒロ薬局

ヒロ薬局さくらベーカリー
で取り扱っています。





肺・ハイ・はいのお話



気管支の先に繋がれている臓器が肺です。

肺の役割は、簡単に言うと空気の出し入れです。口から酸素取り入れ、血液中のヘモグロビンで身体の隅々まで送り届け、糖やたんぱく質を燃焼させます。燃やした時に出た二酸化炭素は身体に不要なものですので肺に戻し排出させます。この繰り返しをガス交換と言い肺の最も大切な役割になります。ガス交換は気管支の一番奥にある“肺胞”というブドウの房の様な小さな袋状の組織で行われます。その数、何と左右の肺を合わせると3億～5億個もあります。ブドウの粒なら食べきれませんね。

健康な肺は柔らかいゴム風船のようなもので、肋骨周辺の筋肉や横隔膜が収縮する動きに助けられ膨らませています。呼気（吐く息）は膨らんだ肺が自然に戻ろうとする力で行われています。無駄がありませんね。

さて、健康な人は1回の自然呼吸で500ccくらい空気を取り入れる事が出来ます。1分間の呼吸数は平均15回位ですので7,500ccもの空気が1分間に肺に入ってきます。運動している時は、この倍くらいの空気が必要とされています。ちなみに肺活量は、肺の容量を数値化したもので、成人男性では3～4,000ccで女性は2～3,000ccが標準値ですが、スポーツ選手では6,000cc以上ある方も珍しくはありません。肺は身体の中でも相当大きい器官で横隔膜の上に乗っかる様に配置されています。左右の肺は左側に心臓が少しある分、8:7で左肺の方が少し小さめなのだそうです。

肺の大きな役割はガス交換ですが、それには柔軟で良く膨らむ肺でなければなりません。肺の組織が何らかの病気にかかると息がし難くなります。肺炎・肺気腫・肺がん・肺気胸・喘息など色々な病気がありますが、呼吸量が少なくなるという事は、血液（ヘモグロビン）で巡らされる酸素量が減るという事です。酸素が身体の隅々に行き渡らなくなることで、低酸素血症になり①脈が速くなる（頻脈）②精神障害③呼吸が深く回数が多くなり、過呼吸になる事があります。酸素を取り入れない事と同時に二酸化炭素（CO₂）が身体に溜まると頭痛やめまい、血圧のコントロールが上手くいかなくなったりし、重症だと命に係わる事もあります。

肺の疾患原因で一番多いのが何と言ってもタバコです。大気汚染やアスベストなども原因の一つですが、自分の意志一つで止められるのもタバコです。100歳まで生きる時代。何歳になっても深呼吸できる肺でいたいです。

教えて！薬局長 2018-8

- Q. 今年の医療制度改革で、ますますジェネリックを使う様にと言われていますが、馴染みのお薬を変えるのが何だか不安です。



国が目指すジェネリック医薬品の使用率は、薬局で調剤に用いる医薬品の85%以上と言われています。処方箋を預けると、受付や薬剤師に必ず『ジェネリックへの変更』についてのお話があるのはその指針の為です。今年度は、その使用率が20%以下であると調剤報酬を減額されてしまうというペナルティまで課されました。

もともと、この方針は国の財政難に基づくもので、医療費の中の医薬品に係る割合を減らす事が目的です。医療費の膨らみを軽減させ、この先も医療保険制度が継続出来る為に同じ効果を持つ薬であれば、安価な物を使って下さいと言う事ですね。

この頃の後発医薬品（ジェネリック）は品質も良く、それに変えた事による健康被害や治療成績が下がったという報告はわずかです。しかし、それが変更という心理的影響が大きく関与している可能性もあるので、全てジェネリックが原因とは言い切れません。

その為、ジェネリックへの変更の際は、患者様に良くご理解頂き、安心して服用して頂く様に、丁寧にお話を伺い、ご説明をさせて頂いています。患者様のご負担金が無い場合でも、健康保険での支払いは大きなものになっています。お子様からご高齢の方々まで安心して医療を受け続けられる様、ジェネリック医薬品へのご理解をお願いいたします

ヒロ薬局 管理薬剤師 高橋 寛

ヒロ薬局介護サービス

すまいる♡川柳

ありがとう 言われず空いた 席ひとつ

電車やバスで席をお譲りしても「大丈夫です」と言わ
てしまることがあります。私も子供を連れていると譲
りていただくと嬉しいので、「ありがとうございます」と言つて座る
のも礼儀の一つだと思います 介護支援専門員 林 鉄兵



あっとほ～む☆たりひめす

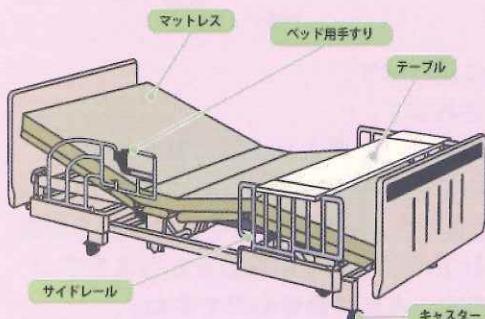
ヒロ薬品は、お薬・介護・リハビリ・生活のご相談を総合的にサポートさせて頂いています！

2018年9月号 VOL.153

すまいる♡くらぶ ★ 福祉用具なんでも相談室

第8回 介護用ベッド

介護用ベッドとは、起き上がりや立ち上がりなどを補助するための機能を備えたベッドで、**介護保険制度においてレンタルされる福祉用具です。**特殊寝台とも呼ばれています。



介護用ベッドを使うと、自力で体を起こしたり、体の向きを変えたりすることが難しい方でもそれらの動作がしやすくなります。またベッドから降りたり、車椅子へ移動したりすることも簡単になります。更に背中や膝を押し上げてくれる機能のおかげで、体を動かせなくても血流を良くし、ずっと同じ姿勢になってしまふのを防げます。介護者にとっても、ベッドの高さや角度を変えることで介助がしやすくなり、腰をかがめるなど、無理な体勢での介護をしなくて良いため、体にかかる負荷を小さくすることができます。

「背あげ機能」

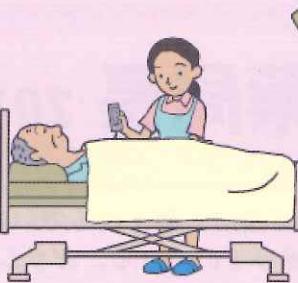


最新のタイプは、起き上がる際にベッド全体が傾いて、下半身が低くなるシステムで、起き上がりの身体の負担を軽減できます。

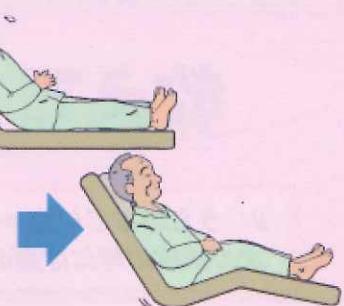
また天井方向に向かいがちだった視線が生活空間に向きやすくなります！



「高さ調整機能」



「膝上げ機能」



マットレス選びが大事！

マットレスにはさまざまな硬さやタイプがあり、身体状況に応じて適したものを選ぶ必要があります。

寝返りが出来るか、何かにつかまれば立ち上がることができるか、介助が必要か、大半をベッドで過ごされるか・・・等により、マットレスの硬さや性能を考えて選ぶことがポイントです。



ヒロ薬局介護サービスでは

『福祉用具専門相談員』と『ケアマネージャー』がお一人お一人のお身体の状態、環境の状況に合った福祉用具の選定・住宅改修などのご提案をしています。

どうぞお気軽にご相談ください♪

TEL : 3645-5101

当事業所1階の「すまいる♡くらぶ」では介護用ベッドを展示しております。カタログではわからない、大きさや機能を体験していただけます。

ぜひご利用ください♪



夏バテ、していませんか？

訪問介護「あっとほ～む」通信

9月に入りましたが、この時期は元気な人でも疲れがたまっているものです。「夏バテ」というと、だるさや食欲不振など、ちょっとした不調が思い浮かびますが、冷たい物を多く摂っていたため消化機能の低下や、体温調節機能の低下でおこる自律神経の乱れなど、下痢や発熱、食欲低下などの症状が長引いてしまうこともあります。涼しい時間に軽く身体を動かしたり、消化が良く十分な栄養のあるお食事と休養を摂って、疲れた体を回復させましょう！



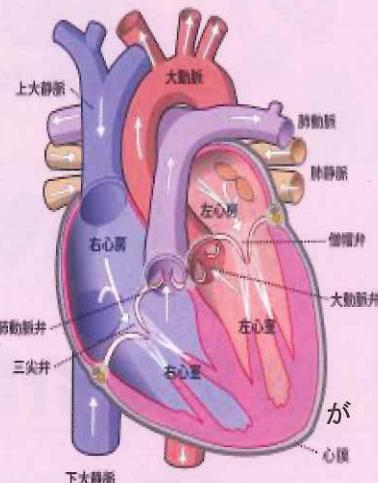
『心の臓』のお話 ❤

人間の臓器で一番有名なのは何と言っても心臓でしょう。

心臓は心の臓と書くので、『ワクワク胸が躍る』『胸に手を当てて考える』とか悲しい時には『胸が痛い』などと感情を表す時に引用される事が多いです。本当は喜びも悲しみも『脳』を感じているのですが、なぜか心臓を思い出しますね。気分が高揚すると交感神経が活発になり心拍数が増えます。その時のドキドキと脈打つ鼓動を感じる為なのかも知れません。

心臓の最も大きな役割は血液の循環です。心臓は4つのお部屋で出来ています。また心臓は筋肉の塊で、筋の収縮によって血液を送るべき場所へ送り出しています。た血液は一方方向で流れないといけない為、逆流しない様にそれぞれのお部屋の境目には壁（弁膜）があります。『心臓弁膜症』という病気はいくつかの弁膜の不具合を総称したのですが、弁の動きが悪く血液の流れが滞り、きちんと閉じない事で血液が流れてはいけない方へ逆流してしまう現象起こる病気です。さて、心臓のそれぞれのお部屋の役割は以下の通りです。

- ①右のお部屋（右心室）→ここから出発した血液は肺に送られます。
 - ②左のお部屋（左心房）→肺で新鮮な酸素を受け取った血液は静脈によって左の心房に戻ります。
 - ③左のお部屋（左心室）→このお部屋から動脈によって全身にきれいな血液が送り出されます。
 - ④右のお部屋（右心房）→このお部屋には全身を廻り老廃物を含んで汚れた血液が静脈によって戻され、①に繋ぎます。
- 心臓はふつう、1分間に70回程度、規則正しく血液を送り出しています。この1分間の拍動数を心拍数（しんぱくすう）といいます。心拍数は心臓が拍動した数で、脈拍数は心臓が拍動によって起こる動脈の拍動数です。一般的には手首に触れる動脈の拍動数を指標にしています。（医師が脈を診る時に手首に指を当てますね。自動血圧計では肘の内側の拍動をとらえます。）1分間に70回と言う事は一日に換算すると10万回くらい血液循環が行われている訳です。本当に働きものですね。
- ちなみに脈拍数の正常範囲は50~100回と言われています。食後や運動、入浴の際には少しこの数が増えます。人間の身体はどの臓器を失っても大変な事になりますが、血液を送り出すポンプに異常を示すとどんな症状が起きるのか？
- そのお話を次月にお伝えいたします。



教えて！薬局長 2018-9



Q: うちのおじいちゃんは、何種類も薬を飲んでいますが、時々忘れることがあって、次の診察の時には薬の数が合っていません。どうしたらいいでしょうか？

高齢者になると、内科的な病気（慢性疾患）や骨や関節の変形による治療薬が加わり、更に眼科・耳鼻科など複数の診療科にかかる事が多くなります。体調を安定させ、症状を楽にする為に飲み薬や、貼り薬、目薬や点鼻・点耳薬など様々なお薬が処方される事も珍しくありません。

最近では1日1回・1週間に1回だけ、1か月に1回など飲むタイミングが異なるお薬も増えています。どのお薬をいつ・何錠飲んだらいいのかをご自身で管理するのはなかなか大変です。

毎日飲むお薬は、カレンダー状になっている袋を利用する、ピルケースという一回分づつ小分けにできる容器を利用して飲み忘れや一回の量を間違えない様に工夫している方もいます。

どうしても、飲み残しが多くなったり、数が合わない場合は、一回分づつを一袋にまとめてお渡しする事も可能です。しかしその前に、まずはご家庭の中で工夫できる事はないかどうかを検討してみましょう。置き場所の工夫や、飲む時間ごとに携帯電話などでアラームを鳴らす方法もあります。最近では時間になると音声でお知らせがあった後に一回量が自動で取りせる『ロボット服薬システム』も開発されています。食後よりも食前の飲み忘れが多い方には有効かも知れませんね。もし飲み残しがあった場合には、先生や薬剤師にお伝え下さい。お薬の整理をして安心・安全に服用して頂ける様にお手伝いさせて頂きたいと思います。

監修 ヒロ薬局 管理薬剤師 高橋 寛



ヒロ薬局介護サービス

すまいる♡川柳

「あれ」たのむ はい 「これ」でしよう そう 「それ」だ
我が家でこの頃よくある会話です。「あれそれ夫婦」という言葉です。「あ・うん」の呼吸といえば聞こえは良いのですが、本当にこれで良いのでしょうか？

福祉用具専門相談員 星野 和永

あっとほ～む☆たりひす

ヒロ薬品は、お薬・介護・リハビリ・生活のご相談を総合的にサポートさせて頂いています！

2018年10月号 VOL.154

すまいる♥くらぶ ★ 福祉用具なんでも相談室

第9回 住宅改修

給付対象にはこのような種類があります。

1. 手すりの取付け
2. 段差の解消
3. 滑りの防止及び移動の円滑化のための床または通路面の材料の変更
4. 引き戸等への扉の取替え
5. 洋式便器等への便器の取替え

要介護認定を受けている方（要支援1・2、要介護1～5）で、自立支援・介護に必要な改修を行う場合、対象の工事に限り介護保険の給付を受けることができます。

- 必ず担当のケアマネジャーに相談してください。
- 支給対象限度額は、要介護度にかかわらず**20万円**です。
- 自己負担割合により、1割～3割の一部負担が発生します。
- 住宅改修は、**必ず事前申請が必要です**。
- 介護認定有効期間内に行われた改修が支給対象です。
- 住民票のある住居に限ります。

「手すりの取付け」の実例をご紹介いたします



玄関の広い壁にL型手すりを取り付けました。
靴の脱ぎ履きも、ふらつきの心配がありません♪



置き型手すり（レンタル）からリビングの壁に直付けし、足元がすっきりしました♪
自己負担：約2,000円



浴室の壁にL型手すりを取り付けました。浴槽の出入りや浴槽内での身体の移動や安定にも利用できます♪



トイレの壁に補強板を追加して手すりを取り付けました。これで便座からの立ち上がりが楽に行えます♪

『すまいる♥くらぶ』では福祉用具専門相談員とケアマネージャーがお身体の状態、環境の状況に合った福祉用具の選定や住宅改修のご提案をしています。展示コーナーの他、工事事例をご覧頂けます。



TEL : 3645-5101

♥ 心臓の病気を知る ♥

心臓の一番の役割は、血液を全身に巡らせる事です。血液に酸素が運ばれるので、この機能が滞ったら大変な事になります。心臓の病気は①先天的な病気 ②生活環境による病気 ③体外からの影響に分けられます。①の先天的な病気には心臓や血管の奇形が多く、軽度な場合は成長と共に自然治癒する事もありますが、それ以外は手術による治療が必要になります。②の生活環境による病気の代表は何と言っても高血圧症や動脈硬化症（血管が硬くなること）で、これらの原因は『生活習慣病』と言われるもので、動脈硬化は血圧が高い状態が続く事によって進展します。血圧が高い状態が続くと動脈の血管壁に持続的に高い圧力がかかり、負荷が大きくなり、血管の内側にある細胞を痛めてしまいます。すると血管の壁が厚く硬くなってしまいます。柔軟性を失った血管は本来の働きが出来なくなります。また、動脈の中にコブが出来、圧力に耐えられず破裂する危険性もあります。新品の水道ホースは柔らかくて蛇口を強くひねっても、勢いよく水を飛ばすことができます。しかし年月を重ね劣化するとホースの先で水の圧を調整しようとしても上手く勢いが付けられなくなります。それを無理にしていると、ヒビ割れの部分からピューっと水が漏れます。ホースは買い替えが出来ますが、体中に巡っている動脈が痛んだら命取りになってしまいます。



血管が痛むと同時に、コレステロールなどが血管の壁にへばり付き、汚れの塊になります。それがポロっと剥がれ、血液と共に流れて心臓の血管で詰まると『心筋梗塞』になり、脳で詰まると『脳梗塞』になってしまいます。一度硬くなったり血管は元には戻すことが出来ません。ですから動脈硬化を起こさない事、もしそうなっても進行させない事が大事になります。この要因となるのが、脂質異常、糖尿病、肥満、喫煙、生まれつきの心臓や血管の病気を持っている方です。暴飲暴食、過度のアルコール摂取、運動不足、タバコの習慣等々は自分で意識改革を起こして、予防に努める事がとても大事です。病気の治療は、手術やお薬ばかりではありません。『生活習慣病』と呼ばれる位ですから、生活習慣の見直しと実践が大事です。何時までに何をしたらどんな結果が生み出せるのか？この計画を立て、成功の為に相談役になるのが医師や薬剤師、運動の指導なら理学療法士や作業療法士の役割ですし、食事や栄養のアドバイスを行うのは管理栄養士の出番です。ヒロ薬品にはそれぞれの専門職に相談を持ち掛けるネットワークが充実しています。是非お役立て下さい。

教えて！薬局長 2018-10



Q: 何種類かの薬を保管しながら、飲み忘れを防ぐ良い方法があれば教えて下さい。

薬局では、薬の飲み方別、日数別に『薬袋』に入れてお渡しします。しかし一日に複数回の服用指示がある場合には、袋がいくつにもなり、袋が破れたり、薬を戻す際に入れ間違えなども起ります。

また、中には袋のお薬を全部一つの箱や缶にまとめる方もいらっしゃる様です。長く同じ薬を飲んでいる場合には、飲む時間や、一回1錠なのか2錠なのかしっかり頭に入っているかも知れませんが、処方変更があったり、残りのお薬の数が合っているか確認しにくい事もあります。箱を使う場合には、『朝』『昼』『夜』『寝る前』など飲む時間帯別に仕分けが出来る様にしておくと便利です。ただし、一日3回でも、食後だけではなく『食前』の場合もあります。その様な時には『食後用の薬箱』『食前用の薬箱』を用意し、ラベルの色などで誰もが、直ぐにわかる様に整理すると良いと思います。体調不良や、不慮の出来事があった場合には、家族を含め誰かの助けが必要になります。その時に自分しかわからない管理の仕方では、援助が遅れる事になります。また間違った飲み方になる危険もあります。箱型管理には、曜日別に仕分ける種類もあります。

1ヶ月分の処方を上手く管理するコツの一つには、週ごとに残りの数を確認するという方法があります。その週で数が合わない場合はその分を避けておき、ズレのない状態で飲み残しがない様に1週間気を付けながら服用してみて下さい。

監修 ヒロ薬局 管理薬剤師 高橋 寛



ヒロ薬局介護サービス

すまいる♡川柳

耳痛い 「明日やろうは バカやろう」

これは昔観たドラマの中で夏ハ木勲さんの台詞です。やろうと思つても結局手付かずのものが複数。始めれば楽しくなるは分かっていますが・・・始めるまでに時間がかかるバカにならないようにしたいです。主任介護支援専門員 谷口 明子



編集後記：今回は住宅改修の手すりについてご紹介しました。私の母の家の玄関とトイレの手すり取り付け工事では、本人の使いやすさと見栄え等も考えていただき、とても役立っています。歩行の心配がない時には不要だった手すりですが、今ではトイレの立ち上がりや玄関での動作を慎重に安全に行なうための大きな助けになっています。あっとほ～む 事務 広瀬幸子

有限会社 ヒロ薬品
江東区千田 22-4-201 TEL 3645-5101
<http://www.hiroyaku.co.jp>

※ホームページに過去分が掲載されています

あつとほ~む☆たりひめす

ヒロ薬品は、お薬・介護・リハビリ・生活のご相談を総合的にサポートさせて頂いています！

2018年11月号 VOL.155

すまいる♥くらぶ ★ 福祉用具なんでも相談室

第10回 住宅改修-その2

前回に続き、安全！・安心！に利用出来る為の
住宅改修の実例をご紹介いたします



♪ トイレの自立は人の尊厳に係ります。和式便器を洋式に取替える事で、膝や脚への負担が軽減され立ち上がりが安全になります。①



♪ 深い浴槽を低い浴槽に替える事で、またぐ際の危険を解消出来ます。同時にバランス釜を給湯器に替えると浴槽が広くなり足を延ばせる入浴が可能になります。また滑りにくい床や浴室の入り口の段差も解消され転倒を防ぐ事もできます。②



♪ 浴室の扉を内開きから折れ戸に取替える事で、開口部が広がり介助者と共に出入りする事ができます。

介護保険で住宅改修費の給付を受けることができます。

- 要介護度にかかわらず支給対象限度額は20万円です。
- ご本人の収入状況により1割～3割の一部負担が発生します。(最高18万円の還付が受けられます)
- 住宅改修には、必ず事前申請が必要です。
- 要介護認定有効期間内に行われた改修が支給対象です。
- 住民票のある住居に限ります。
- ご夫婦で同時に改修した場合の最高還付額は36万円さらに江東区では住宅のバリアフリー化を対象に

『高齢者住宅設備改修給付』という制度があり浴室やトイレ改修における費用の給付が介護保険とは別に受けられます。写真①と②

詳しくはケアマネージャーまでご相談ください!!



『すまいる♥くらぶ』では福祉用具専門相談員とケアマネージャーがお身体の状態、ご自宅の環境の状況に合った福祉用具の選定や住宅改修のご提案をしています。保険外の工事も承ります。

◆福祉用具の展示、試用の他、沢山の工事事例をご覧頂けます。TEL: 3645-5101





♥ 心臓がん？ ♥



心臓にまつわるお話を続けてきましたが、皆さんは『心臓がん』という病名を聞いた事があるでしょうか？

肺がん・胃がん・肝臓がん・すい臓がん・膀胱がん・・・など多くの臓器にがんが発症しますね。

心臓にも『肉腫』が発症しますが、その確率は「心臓の疾患」の中の 0.1%に過ぎず、更に肉腫の中の 70~80%が良性で悪性（がん）になるのは 20~30%という確率で、発症自体はごくわずかな為に耳にしないのでしょう。そもそもがんは正常な細胞が傷つき、異常な細胞に変化するところから始まります。異常な細胞がどんどん増え、周囲に広がっていきます。その細胞たちが更にかたまりになると、どんどん周囲に広がったり、移動を始めます。これが転移と言う状態です。でも、初めに肺にできたがんが他の臓器や骨に転移する事があっても、肺の近くにある心臓には転移し難いのです。それはどうしてでしょうか？ その理由には諸説ある様です。

諸説① 心臓は横紋筋で出来ていますが、横紋筋は細胞分裂がほとんど起こらない為・・・という説。

諸説② 心臓の温度は身体中で一番高く 40 度近くあり、腫瘍細胞が生き残れない・・・という説。
(臓器の温度が高い脾臓（ひそう）もがんが起きにくい臓器の一つだそうです)

諸説③ 心臓から分泌されるがん抑制ホルモンが分泌されているから。がん抑制ホルモンは肺がんの手術後の転移を抑制している事が解っていますが、心臓自らにも良い影響を与えていたりとも知れないという説。

諸説④ 血液の流れが速く、がん細胞が留まりにくいという説

以上の様に、心臓にがんが無い理由は幾つかある様ですが、複数の理由が重なっての事かも知れません。

ちなみに、漢字の「癌」と平仮名の「がん」は医学的に使い分けられています。「癌」は外界と接している細胞にできる悪性腫瘍を指し、肺がん、胃がん、乳がん等に使われています。一方ひらがなの「がん」は漢字の癌を含む全ての悪性腫瘍を指します。現代人は二人に一人はがんを発症すると言われていますが、できれば罹りたくないものです。感染によりがんになる確率も高いのですが、自衛できる策として①適正な食生活②適正な体重③適度な運動④節酒⑤禁煙があります。この 5 項目の実践によりがんになるリスクを低く出来るなら、取り組んでみようと思います。

教えて！薬局長 2018-11



Q: 飲み忘れ対策に「お薬ボックス」は良いですね。他にも使いやすいものがありますか？

ご自宅での『飲み忘れ対策』で一番使われているのが「おくすりカレンダー」です。

縦に月曜から日曜までの一週間分、また、横に『朝』『昼』『夜』『寝る前』と一日の服用タイミングに仕分け出来る様にポケットが作られているカレンダーです。



このカレンダーを利用すると、月曜の朝の分、昼の分と直ぐに取り出しができ、もし飲み忘れた場合にも、何曜日の何時の分が残っているのかが誰が見ても解る為に、気づいた人が声を掛ける事もできます。

また飲み忘れたパターンが分かってくると、対策も立てやすいのです。

2週間、3週間分をまとめて処方された場合には、まず1週間分をセットし、曜日を決めて次の週のセットをします。

この写真では錠剤をバラにして、一包化されていますが、プラスチックシートのまま 1錠ずつ切り離してセットしている方もいらっしゃいます。

目薬や、頓服などは他のポケットを利用して管理します。

まずお薬を一か所で管理するのが飲み忘れ対策の第一歩です！

監修 ヒロ薬局 管理薬剤師 高橋 寛



ヒロ薬局介護サービス

すまいる♡川柳

ぱぱ抱っこ 求める笑顔に 強させ

ぱぱに笑顔で抱っこをもとめる二歳の次男。私でも重くて大変なのですが、私の母は嬉しそうに抱っこして、息子はそのまま寝てしまいます。「横にしたら起きちゃうから」と長い時は三時間もそのまま。母性の強さと愛情の深さに頭が下がります。

ヒロ薬局介護サービス 所長 三上 雅史

あつとほ~む☆たいむす

ヒロ薬品は、お薬・介護・リハビリ・生活のご相談を総合的にサポートさせて頂いています！

2018年12月号 VOL.156

すまいる♥くらぶ ★ 福祉用具なんでも相談室

第11回 福祉用具についてのQ&A



Q 福祉用具ってなんですか？

A 身体機能が低下した方が日常生活を営む上で役に立つ、便利な用具のことです。

Q 利用料の目安は？

A 介護保険で認定される場合ご自身でお支払いただくレンタル料は、介護保険の利用者負担割合に応じた金額のみです（1～3割）



Q 衛生面は安心できますか？

A 消毒工程や点検の手順を踏んで衛生管理を徹底していますので、安心してお使いいただけます。また定期的にメンテナンスを行ってご利用者様に不都合や故障がないかを確認しています。

Q レンタルできるものは？

A ●介護用ベッド ●介護用ベッドと一緒に利用する各種付属品
●床ずれ防止マット ●徘徊感知機器
●車いす ●歩行器 ●手すり ●歩行補助杖 ●スロープ ●移動用リフトなど

Q 入院したらどうなりますか？

A 短期間の場合は返却不要ですし入院期間中の費用も発生しません。なお長期入院となる場合には必要に応じて引き上げさせていただきます。



Q 退院後すぐにレンタルできますか？

A 入院中から病院と連携して、在宅での生活をイメージして必要な福祉用具を選定し、退院後の生活を支援致します。



★ レンタル対象外商品
主に入浴用品・トイレに関する用具は購入して頂きます。衛生用品は返品が効かない為、ご購入前に必ずご相談下さい！選ぶポイントやコツがあります！！



『ヒロ薬局介護サービス』&『すまいる♥くらぶ』のご案内♪

経験豊富なケアマネージャーと福祉用具専門相談員がお身体の状態やご自宅の環境に合った用具の選定をいたします。また住宅改修のご相談も承っています。改修事例も沢山の写真をご用意しています。

また、展示ルームでは、実際に介護用ベッドの操作をして機能を確認する事が出来ます。車いすを押してスロープを上るのはとても大変です。ご本人だけでなく、介護をする方にもカタログだけではわからない用具の特徴や機能を実感していただく事が出来ます！！是非、触って、寝て、乗って、動いて、ご自身の生活パターンに合った用具をお選び下さい♪



♪一年間の健康に感謝♪



今年一年、一つ一つの身体の仕組みや臓器の働きについてお伝えして参りました。

一年という期間は長い様で年々短く感じるものです。

その一年を健康で過ごす事が出来たのであれば、大変喜ばしく有難い事です。

『健康とは無意識でいられること』と言われます。痛い・かゆい・しびれる・苦しい・眠れない・・・・。それらの事を感じずに済むという事は元気な証拠です。もちろん自覚症状のない病気もあります。いずれにしても身体の違和感を自分で確かめ、生活習慣を見直し、軌道修正するもよし、専門的な医療を受ける必要があればそれも拒まず、何はともあれ、健康維持は自己管理・自己責任の最たるものだと思います。

テレビ番組で、毎日の様に健康に関する情報を沢山流しています。ずっと、ずっと昔から健康と食べ物、健康と運動、頭の良くなる食べ物、美肌になる入浴法、ダイエットに効く食事の方法、食べる順番、浮腫み解消法・・・数限りないテーマに興味を抱きながら、色々な事を試した様な気がいたします。

ところが、残念な事に一つの事すら続きません。『一日3分なら簡単！！！』とタレントさんが声を張っても、その場だけ盛り上がったやる気は続きません。一日3分の簡単体操が身につかないまま、次の番組でまた別の方法が紹介されます。そして、少し前に放送された食事療法や体操は忘れられてしまいます。

何事にも成果を上げている人は、何かを決めて継続しています。数ある情報の中から試しては止め、試してはガッカリしながら、自分に合う方法を見つけたら、忘れ忘れでも続けてみる事が良いのではないでしょうか。

この一年を振り返り、ご自身の健康状態に点数を付けてみましょう。10点満点で何点だったでしょうか？身体の機能的な事だけに目を向けるのではなく、膝や腰が痛くても、行きたい所に出かけられて嬉しかった方は豊かな一年を送った証になります。身体には何の不自由も感じなかつた方でも、面白い事が見当たらなかつたと思う方は、次的一年、心の充足に向けて何かを取り組むと宜しいかも知れませんね。健康とは心身の良バランスです。

一年間、無事に過ごせた事、皆様にご愛読いただきました事に心より感謝を申し上げます。来年もお元気で！

教えて！薬局長 2018-12

お悩み・疑問などに薬局長がお答え致します。

Q: おじいちゃんと、おばあちゃんの二人の薬が混ざって分からなくなる事があります・・・・



ご家族それぞれのお薬が誰のものだかわからなくなるのは、大変危険ですし、困りますね。特に高齢になると、お薬も増える傾向にあります。一日に飲む回数、飲む薬の量もまちまちだと、お薬のサポートをなさるご家族の方もなかなか大変でしょう。

最近では、患者様のお名前、薬の名前、飲む日付や、朝・昼・夕・寝る前など必要な情報を個別に一袋づつ印字する事が出来ます。飲み忘れ防止や、サポートする方の手間暇を省く為にも、もしお薬の管理にお困りの方がおられましたら、薬剤師にご相談ください。



お薬のお悩みを

解決します!!



監修：管理薬剤師 高橋 寛

ヒロ薬局介護サービス

すまいる♡川柳

宝くじ 事務所の前で 日々悩む

事務所の向かいの銀行で宝くじを売っています。買えば当たりそうな気がして、年末にだけ少額購入していくます。「継続は力なり」か「諦めが肝心」とどちらか悩みます。

ヒロ薬局介護サービス 介護支援専門員 川崎 紀子

編集後記：今年も「あっとほ～む☆たいむす」をお読みいただきありがとうございました。あっという間の一年でしたが、一年の長さを速く感じるのは、年を重ねる程、体感時間が短くなるという理由があるそうです。来年は平成が終わり新しい元号に変わります。どうぞお元気で新年をお迎え下さい。来年もよろしくお願ひいたします。あっとほ～む 事務 広瀬幸子

有限会社 ヒロ薬品
江東区千田 22-4-201 TEL 3645-5101
<http://www.hiroyaku.co.jp>

※ホームページに過去分が掲載されています