

げんき はっしん!

第11回



岡崎げんき館市民会議 マスコットキャラクター ゲンくん

岡崎げんき館市民会議は、岡崎げんき館を拠点として、健康づくりや子ども育成などに関する事業を、岡崎市や事業者と連携しながら実施し、「健康おかさぎ21計画」などに基づく市民の健康づくりを推進していくことを目的として活動しています。
 (社)岡崎市医師会、(社)岡崎歯科医師会、(社)岡崎薬剤師会、岡崎栄養士会、健康づくりリーダー岡崎支部、岡崎市ウオーキング協会、岡崎市食生活改善協議会、NPO法人 子どもの発達を支援する会 きらら、岡崎女子短期大学げんきクラブ、若宮通り商店街

秋のげんきまつり

秋のげんきまつり 特別講演会 (平成23年10月30日開催) 第2回 岡崎の医療をみんなで考える! ~よりよい在宅医療をめざして~

2月1日~10日
 MICS「市民招待席」にて放送



急性期の治療を経て少し落ち着いた状態になったあとの療養については、大きく分けて二つの選択肢があり、その一つは種々の施設に入ってさらに療養を続ける方法、そしてもう一つは自宅に帰って療養するいわゆる「在宅」です。

今回は、この在宅医療をテーマに、どのような手続きをすれば安心できる医療や介護が受けられるのかを、ある事例を提示して、そこにかかわった医師(大浜 寿博氏)、ケアマネジャー(浅井 寿美氏)、訪問看護師(深田 恵美子氏、林香織氏)にお話ししていただきました。



さらにこの事例とは別に、理学療法士の栗山直志氏からは在宅療養で利用できるサービスの中の「訪問リハビリ」について、介護福祉士の三上篤子氏からは「訪問介護」についてお話ししていただき、そして岡崎市長寿課(地域支援班班長 川合清文氏)からは、医療・介護保険とは関係なく利用できる「行政サービス」について説明していただきました。相談窓口は、地域包括支援センター、又は長寿課(福祉会館1階19番窓口)電話23-6147/FAX23-6520です。

最後に、回復期病院の岡崎東病院の院長 鈴木正博氏から「医療も看護も介護も地域の人たちも“顔の見える、心の通った関係づくり”をしていきましょう!」と総括していただきました。
 第3回は2月25日(土)に岡崎げんき館での市民フォーラムで開催いたします。

特別講演会 参加者の声

実例を使ってたいへんわかりやすかった。

多種の職業の方がどのようなことをやっているのか学べた。

娘の義理の母が認知の状態があり薬を服用しはじめ様子をみている。介護について参考にになりました。

縁あって1ヶ月(火・金)くらい友人のお母さんの看取の補助をしましたが、数回でも不安で大変でした。今日の講演を聞いて心強く思いました。是非このような企画をどんどん知らせ、行ってください。

市民フォーラム2012 講演会

第3回 岡崎の医療をみんなで考える! ~よりよい在宅医療をめざして~ 医・歯・薬の在宅サービスについて

参加無料

日時 2月25日(土) 午後2時~4時
 場所 岡崎げんき館 3階講堂 定員 200名(抽選)
 申込等 ①講座名 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④電話番号 を記入し、はがきまたはファクスで申し込み。2月15日(水)必着。

はがきの方 ■ 〒444-8545 (住所不要) 岡崎市保健所総務課企画班
 ファックスの方 ■ 岡崎げんき館市民会議 ファクス 23-5073

秋のげんきまつりを開催しました!

平成23年10月30日(日)、毎年恒例の「秋のげんきまつり」がみたらし団子の匂いに誘われてスタート!クイズラリーでは、あまり病気をしない方にも気軽に医療や薬などの相談ができると喜んでいただきました。また、体力測定などにチャレンジしたり、歩幅を測ったり、野菜を手量りで量ったりと、大勢の親子さんたちで賑わい、米粉と野菜のおやつを試食もあつという間に売り切れました。

3階講堂のペットボトルボーリングも大人気!ちびっ子たちの歓声とご家族の笑顔にあふれた一日となりました。



市民会議事業

栄養ステーション 栄養サポート&保健サポートのコラボが大成功!!

新企画のイベント!

12月10日(土)の栄養ステーション。テーマは「糖尿病と歯周病」です。
 調理体験のあとのミニミニ講座では、保健サポート部会とのコラボが実現し、小原淳医師と荒井俊裕歯科医師が講師を勤め、「歯周病と糖尿病のことがわかりやすくて楽しい」と大好評の講座となりました。



ミニミニ講座

調理体験

市民会議! ヘルシーレラビ

栄養サポート部会

げんきはっしん第3号に続く「おから」料理の第2弾です。今回はお肉との組み合わせでボリューム満点の「おからの肉巻き」で、簡単にできてご飯によく合う「おからのふりかけ」です。おからは食物繊維がたっぷり、そのうえ低カロリー。血糖値の上昇を穏やかにしたり、コレステロールの排泄を助ける働きもあって、まさに健康食品の王様です。おいしくても食べ過ぎると塩分オーバーになりますからご用心!



おからの肉巻き (4人分・8個)

材料 (4人分・8個)		
おから	300g	酒
たまねぎ	80g(1/2個)	みりん
にんじん	20g(1/8本)	しょうゆ
干し椎茸	8g	しょうゆ
オリーブオイル	小さじ1	ミニトマト
中華スープの素	小さじ2	レタス
干し椎茸の戻し汁	100ml	マーマレード
青じそ	4枚	オリーブ油
豚もも薄切り肉	200g(8枚)	酢
		塩
		こしょう

- 作り方
- ① たまねぎ、にんじん、戻した干し椎茸を千切りにする
 - ② ボウルにAを入れて混ぜ、①とおからを加えて混ぜ合わせる
 - ③ 豚肉にBで下味を付けておく
 - ④ ②を8等分し、③で巻く(1つは青じそで巻いた上に豚肉を巻く)
 - ⑤ 電子レンジで約3~4分加熱する
 - ⑥ フライパンに、しょうゆ、みりん、水少々を入れ火に掛ける
 - ⑦ ④の巻き終わりを下にして入れ、転がしながらタレをからめる
 - ⑧ ドレッシングの材料を合わせ、よく混ぜておく
 - ⑨ ⑦を盛り付け、レタス、ミニトマトにはドレッシングをかける

おからふりかけ (作りやすい分量)

材料		
おから	50g	ちりめんじゃこ
青のり	小さじ2	塩
白いりごま	小さじ3	

- 作り方
- ① おからをフライパンで少し茶色になるまで炒める(約10分)
 - ② 全ての材料を混ぜる
- *食べる時には塩が沈みがちなので注意!

このレシピは、栄養ステーションでご紹介しました。

げんき! コラム

★第11回★

保健サポート部会 薬剤師 青木 裕明

お薬手帳はお持ちですか?

調剤薬局で処方箋を出す時、「お薬手帳はお持ちですか?」って聞かれることがありますよね。いったい「お薬手帳」って何でしょうか?それは、病院や診療所・薬局・患者の間で「お薬」の様々な効果・作用をそれぞれの視点でしっかり管理するための手帳です。「自分の薬はよく分かっているから手帳はいらない。」「お金がかかるでしょ。」などなど…。必要ないという声もたくさん聞かれます。ところがこの「お薬手帳」、東日本大震災でとっても役に立ったのです。医療機関も被災し、多くの患者さんの診療情報やお薬情報が津波で失われたりしました。ところが「お薬手帳」を持っていたおかげでこれまで服用していた薬の情報を伝えられたり、これまでと同様のお薬を処方されたりと医療チームの医師は効率的に多くの患者さんを診察することができたのです。



「お薬手帳」は病院や薬局別に分けては意味がありません。一冊に続けて記録することによって効果を発揮します。「お薬手帳」をもっと有効に活用していただくためには、薬剤師や医師が記載するだけでなく、患者さん自身が書き込むことにより様々な情報が共有でき、治療や副作用防止に大変役に立ちます。ドラッグストアで購入した薬やサプリメントなども記入しておくこと安心ですね。

「お薬手帳」が交換日記みたいな…とまでは言いませんが、「お薬」をとって医療機関や薬局と患者さんを結ぶ大切な手帳だと思ってもらえると、「お薬手帳」って素敵だなあと思うのはいかがでしょうか?