

ふじみだより



令和4年11月号

冬に向かって、日に日に寒くなってきましたね。つい先日まで半袖で外を歩いていたのが嘘のようです。寒暖差の激しいこの時期、体調など崩されないように、どうぞご自愛下さい。

さて、富士見台特養では、秋の季節にちなんで、2階食堂で、小さな「運動会」を開催いたしました。皆さま、とても熱気にあふれて参加され、「スポーツの秋」を楽しまれていました。昔の運動会に思いをはせる「綿あめ」も登場し、スイーツの秋も同時に堪能されてました！



《施設からのお知らせ》

- ・11月15日(火)
「運動会(3階)」を開催します。
- ・11月21日(月)
「秋のミニコンサート」が催されます。



【12月の予定】

- 郷土料理は「奈良県」です!!
どんな料理が登場するか、乞うご期待!!
- 「クリスマスパーティー」やその他、皆さまの笑顔があふれるようなイベントを企画中です。どうぞ、お楽しみに!!



【予防接種に関するお知らせ】（施設入居者様向け）

- 11月より、配置医師による「インフルエンザ予防接種」が始まります。もしインフルエンザを発症した場合は「タミフル」を内服して頂きます。同室者が発症した場合も予防の為に内服を厚生労働省が推奨しています。ご理解のほど、よろしくお願い致します。
- 新型コロナワクチンの5回目接種に向けての準備を進めています。接種券がご自宅に着いた方は「予診票」にご署名の上ご提出をお願いします。



今月のリレーエッセイは I さんです。



薬について

高齢者の薬は「なるべく5種類まで」が目安です。薬が6種類以上になると、副作用を起こす割合が高くなると言われています。

高齢者に多い薬の副作用には、「ふらつき⇒転倒」「物忘れ」「うつ」「せん妄」「食欲低下」「便秘」「排尿障害」などがあります。特に「ふらつき⇒転倒」は骨折して寝たきりになることが多いので、ぜひ避けたいものです。



高齢者に副作用が多い理由は、薬の数だけではなく、「薬の効き方」が加齢とともに変わってくることが影響しています。高齢になると、肝臓や腎臓の働きが低下し、薬の代謝分解が遅れることで、効き目が必要以上に長引いたり、薬の排泄が遅れたりします。そのために薬が「効き過ぎて」しまうのです。高齢者の薬の飲みすぎは、特に注意が必要だと言われています。ご心配なことがあれば、医務室までお気軽にご相談ください。

(^)/医務室 I

次のバドンは Y さんにパスします!