



健康せきかわ21 いきいきライフ



関川村森林組合では『あらかわ生しいたけ』の収穫とパック詰めの体験に挑戦。森林組合の職員から「関川村は眞内有数のしいたけの産地であること」「清流荒川の水を使つて、足(柄)の部分も



員の皆さん、村や村上地域の特産品を使つたおいしい試食を配布。子どもたちからは「しいたけの収穫体験が楽しかった」「おいしいしいたけだわかった」「体力測定は難しかつたけど楽しかった」との感想がよせられました。

「堀と柳の秋まつり」・「農林業まつり」に合わせて、村上管内在住の小学1～3年生と保護者を対象としたおやこdeつきあい「健康・食育講座」がのむで開催されました。

「食」と「健康」 会場は定期オーバー

10月28日（日）に行われた

主催は村上保健所で、当日は村内外から定員を超える参加となりました。

おしゃべられること」などについて教わったほか、実際にしいたけの収穫を体験。袋いっぱいに大きないたけを収穫できた子どもたちは大喜びでした。

一方、のむでは大豆つまりボトル巻き上げなど、その場でできる運動で体力年齢がわかる新体力測定と、紙芝居や食育クイズなどの食育ミニセミナーが行われ、参加した親子は楽しく真剣に取り組んでいました。

また、村の食生活改善推進の皆さんは、村や村上地域の特産品を使つたおいしい試食を配布。子どもたちからは「いい雨で参加者が少なかったのが残念でしたが、新しい試みとなりました。かつたのが残念でしたが、かつたのが残念でした。村でもいろいろな場面で健康・食育・地産地消・運動などの大きさをPRしています。様々なイベントや催しを予定していますので家族一緒に出かけしてみてはいかがでしょうか。

今後もイベントやPR活動を予定しています！



関川村包括支援センター通信④

地域包括支援センター 役場庁舎内1階

☎ 64-1473

■冬こそ健康づくり

いよいよ冬到来。外出の機会や畠などの農作業が減つてくる冬は、高齢者にとって、春が訪れるまで自分の体力と体の機能をどうやって維持していくか、実はとても大切な時期なのです。

寒い冬でも毎日よく体を動かせば体力の低下を小さくすることが可能です。そのうえで、身体を支える筋肉を鍛える運動で更に老化防止につながる事が分かつきました。この研究が介護予防のための運動プログラムに生かされ、今や全国津々浦々に普及しています。

■研修会に参加しませんか

現在、在宅で介護を受けて

*どなたでも参加できます。村からマイクロバスを用意しますので、参加希望者は地域包括支援センターまでお申し込みください。

いる方は280人を超えていきます。中でも妻や親を介護する男性介護者が年々増加しています。女性と違って、男性介護者は孤立しがちです。自分の悩みや辛さを身近な人にさえ相談する事が苦手だからです。

いつまで続くか分からない辛さでいっぱいになつた時に高齢者への「暴言、暴力」や「介護放棄」という虐待行為を無意識にしてしまうのかもしれません。誰もがいつかは介護する人、される人です。その日のために今から「介護」について学んでみませんか？

○12月10日(月)

13時30分～15時

○村上市教育情報センター
○講演「いつかは介護する人、される人」

講師 荒川 不二夫氏

健 康 講 座

95

ジエネリック医薬品について

新潟県立坂町病院 薬剤部 石井 良

最近テレビで「ジエネリック医薬品」という言葉をよく耳にしませんか？また調剤薬局で「ジエネリック医薬品に変更されますか」と聞かれることがありますか？ジエネリック医薬品とは新薬（先発医薬品）と同じ有効成分で、効能効果が等しいと国に認められた医薬品です。新薬の特許期間の終了に伴い、厚生労働大臣の承認のもと他のメーカーにより新たに製造販売されます。開発費用が新薬に比べて抑えられるため、薬の値段も安く抑えることができます。

ジエネリック医薬品の普及は厚生労働省より推進されており、事業ですが、欧米諸国では普及率5～6割に比べ、日本の普及率はまだ低いのが現状です。坂町病院内では医療機関で処方された薬をただ飲むのではなく、十分な薬の説明を受けた上で、患者さん自身が利益にかなった薬を選択する時代になつてきています。この原因としてはジエネリック医薬品のメリットはもちろん薬の値段が安いことがあります。選ぶ薬にはいかがでしょうか？

お薬の中身を覗いてみると大きく分けて有効成分と添加物に分けられます。添加物は薬の形を変えたり、体内での溶けやすさを調節したり、矯味などの目的で使用されます。各メーカーによりこの添加物が異なることがありますので、例えば錠剤なら大きさ、お口の中での溶けやすさで飲み易さが異なることがありますし、粉薬なら薬の味により飲み易さが異なることがあります。また貼り薬では剥がれ易さに違いがあります。

薬の値段も大切ですが、自分に合った薬を使用することが長期に渡って薬を続ける上では大切だと感じます。今日は医療機関で処方された薬をただ飲むのではなく、十分な薬の説明を受けた上で、患者さん自身が利益にかなった薬を選択する時代になつてきたのかもしれませんね。

*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。

☎ 62-3111