

高齢者懇談会を開催

薬の飲み方とサプリメント

11月25日、緑が丘文化会館で4回目の高齢者懇談会を開きました。
今回は「薬の正しい飲み方・使い方、正しく飲んで良い効果を」をテーマとして、薬樹株式会社・健ナビ薬局都立大学の薬剤師・野村大祐氏を講師に招き、お話をいただきました。

薬の飲み方

多くの薬を食後に飲むのは胃の刺激を少なくするためです。痛み止めの薬は胃の粘膜を弱くする副作用があります。食後であれば食物が胃を守ってくれる状態になります。食後はおよそ30分以内のことです。食後ではなく、食前、



薬の飲み合わせ

食間に服用する薬もあります。食前とはおよそ30分前のことです。漢方薬や吐き気止めなどがこれにあたります。吐き気止めは、食前に飲んで食欲を高める意味もあります。食間とは食事と食事の間、つまり食事を終えてからおよそ2時間後のことをいいます。空腹のときにムカつきを抑える薬は食間に服用します。

薬は水で飲みましょう

硬水(ミネラル水)よりも軟水(水道水)がよいです。ミネラルが入っている硬水は、薬の吸収を妨げてしまうからです。カプセルの薬は中身を取り出さないで、錠剤は割らないで飲みましょう。

薬の飲み合わせ

飲み合わせの注意として代表的なものは、血液をサラサラにする抗血栓薬(ワーファリン)で、納豆が食べられません。(薬の効き目が弱くなる) 抗血小板薬(プレタールなど)も血液をサラサラにする薬ですが、グレイプフルーツジュースと一緒に飲まないでください。(薬の作用が強くなる)

一部の喘息の薬とコーヒ

一部を同時に飲むと副作用が強くなってしまうことがあります。骨粗鬆症の薬とミネラル水では薬の作用が弱くなってしまうです。鉄分を補う薬(フェロミアなど)はお茶と一緒に飲むと鉄分の吸収を妨げてしまいます。

高齢者の副作用

高齢になると薬の副作用が高まってきます。理由として血液量の低下とか内臓機能の低下が考えられます。

さらに考えられること

があります。高齢者は複数の薬を飲むことが多いことです。薬同士の相互作用により副作用が出やすくなります。薬を飲み込む機能が低下する、横向きで飲む、水なしで飲むということが原因で薬が食道に留まったり、ゆつくりと胃へ

移動することで、食道に炎症が起きて潰瘍ができることがあります。

サプリメント

サプリメントは栄養補助食品とも呼ばれ、薬と食品の間にあるものを抽出して作っているの、食品といえます。サプリメントを摂取することにより、健康が維持されたり、強化されたりします。医薬品のように疾病を治療するものではないので、副作用というものはありません。

サプリメントのメリット

は、日常生活で不足する栄養素を、確実に簡単に摂取することができます。過剰に摂取することで、弊害が出ることもあります。それは脂溶性ビタミン剤(A、Dなど)です。薬との飲み合わせで良くないと言われているものがあります。(ビタミンAと抗生剤)

サプリメントは目的を持って、長く継続して摂取しましょう

そのためには信頼できるメーカーと適切な価格も考慮にいれましょう。地域活動委員会

西部地区スポーツ大会

2月5日、八雲体育館において、西部地区五住区(自由が丘・大岡山西・中根・八雲・東根)によるスポーツ大会が行われました。

今年度担当である自由が丘住区住民会議・木村会長の開会の言葉で幕を開け、青木区長も参加し挨拶されました。



輪投げ



段ボールキャタピラリレー



パン喰い競走

フルボード等のニュースポーツを体験しました。どの種目も盛況で、並んでいる人の列が途切れたかと思うと、またすぐに人が並ぶような状況でした。対戦する種目では、子どもたちが楽しそうに笑いながら競い合っていました。単純な競技かと思われた輪投げも、投げた位置が何パターンもあることで単純にいかず、

大人にも子どもにも人気でした。休憩時には、美味しい3種類のにおぎりや肉団子・卵焼きが入ったお弁当で充電。午後は、各住区対抗のミニ運動会を行いました。輪投げを取り込んだリレー競技もあり、午前中に輪投げをもっと練習しておけばよかったと思う一幕もありました。段ボールを使った

自由が丘住区住民会議
第34回定時総会のお知らせ
日時 平成24年5月13日(日)
午後1時30分より
場所 緑が丘文化会館本館
第3研修室
議題 23年度活動報告
24年度活動計画と予算

キャタピラリレー、二人三脚など勝敗は接戦となり、自由が丘は惜しくも4位でしたが、大人も子どもも楽しめる競技に熱い声援が上がりました。最後は恒例のパン喰い競争で、色々な種類のパンがつるされた紐の下に子どもも大人も夢中で口を開けて頑張りました。良い運動をした後の開放感と笑顔が八雲体育館にあふれました。
福田江里子

滴

自由が丘のアリス

ずっと昔、1954年のことNHKがテレビ開局に当たって専属の俳優を募集した。3千人が応募し、14人の若者が合格した。その内の一人が黒柳徹子さんである。私は最年少の18歳で、直ちに養成が始まり、私達は共に学び、遊び、難関を突破したせい

皆で押し掛けることにした。特に私は、徹子さんのお父様に可愛がられていて、私もまた、ハンサムなお父様に淡い恋心を抱いていたものだから、勇んで出掛けた。ところが道に迷い、どうしても辿り着けない。陽も陰りやっとなってきた。お父様もお出掛けになられた。ガツカリした私は、へなへなと玄関先にへたり込んでしまった記憶がある。

互いに道を分かち、自由が丘を訪れることはなかった。それから45年の月日が流れた。私が再び自由が丘を訪れたのは、太極拳の教室に通うためであった。早や14年になる。ところが、週一で訪れ、とつと馴染みになっていくはずなのに、私には今だに自由が丘の全体像がつかめないでいる。昔のトラウマのせいだろうか。ガード下の小道を抜けたり、踏切を渡ったり、その都度私は錯覚し、迷い、うろろして

彷徨い歩く…。だが今は、それがこの上なく楽しいのである。迷いながら出会った店で、薔薇の石鹸を買ったり、美味しいケーキを味わったり。駅前の広場に立つと、私はいつも、不思議の国のアリスの気分になるのだ。「ポンと穴に落ちたらそこは、不可思議で、お酒落な、楽しい、新鮮な街だった」私は月に4回、アリスになる。
女優 横山通乃(道代)

ある日、自由が丘在住の黒柳さんから、遊びに来ないかとお誘いに

その後、徹子さんはアメリカへ旅立ち、私も映画会社と契約したりで、

迷い、うろろして

迷い、うろろして

食べ物と放射線 意見交換会

十二月と一月開催

放射性物質に汚染された食品が度々見つかり、どのようにして子供や孫を守れば良いのか不安になります。国や県の検査や安全宣言はどうなっているのでしょうか。今後何十年にも及ぶ重い課題です。

こうした不安が広がる中、約50人の方々が集ま



りました。放射能に関して不安であるが知りたい情報がない、放射線測定はどのようにして行うのか、産地表示されていない店やレストランには入り難い、県単位より細かい産地表示を望む、学校給食への更なる配慮を求めたい、低線量でも内部被曝は怖い、食品の新基準で本当に安心できるのか、食品の測定ができるようにして欲しいなどの意見の他、産地表示している店についての情報交換も行われました。

写真家の遠藤湖舟氏からは、東北地方の状況説明のみならず、自らの体を使った汚染茶飲用実験など生々しい説明があり、皆思わず身を乗り出して聞いていました。今後は各種測定を行い、それらのデータを皆様と共有し、一人一人が判断できる状況を作ることが当面の課題です。

商店街振興組合の村上環境部長から「安全安心な街づくり」のために産地表示等を指導していきたいとの話がありました。様々な団体、学校や各種委員会、市民の方々と共に考え、「安心な街 自由が丘」を築きたいと思えます。次回は3月の予定。掲示板をご覧ください。皆様のご意見をお寄せ下さい。FAX 三七一八 一一九二

環境整備委員会

住区住民会議の新年会



自由が丘住区住民会議の新年会が、1月24日、緑が丘文化会館で開かれました。青木区長はじめ行政・消防・警察そして地元小学校・商店会・町会・自治会などからの来賓を迎えて、110人ほどの盛大な会となりました。

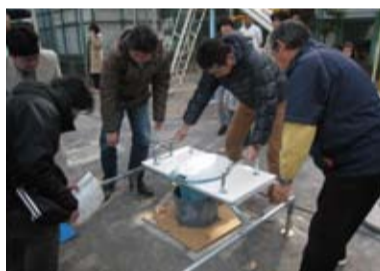
木村会長の挨拶に始まり、来賓代表の祝辞、参会者の自己紹介などを終え、各委員会や協力団体等の方々の交歓・親睦の場となりました。

木村会長挨拶(要旨)
昨年は日本・世界で大きな出来事がありました。私たち地域はそれなりに考えていくことが必要で、大きな混乱のない・立ち直りの早い・人的被害の少ない地域にしたいと考えています。皆様のご協力をいただき、ご期待に応えられるように努めてまいりますので、本年もよろしくお願ひ致します。

防災訓練を実施



初期消火訓練



簡易トイレ組立訓練



応急給水訓練



AED・心肺蘇生訓練

11月27日、防災住区委員会の主催により緑ヶ丘小学校で防災訓練を実施しました。実際に震災が起きた場合に役立つよう、校内備蓄倉庫の開扉、初期消火、大釜湯沸し、非常食作り、応急給水、下水道直結簡易トイレ組立、AED・心肺蘇生訓練、避難誘導を区職員、消防署員、消防団員の指導のもと、参加者全員で体験しました。

さらに、震災時に自宅トイレが使用できない場合のポリエチレン袋を使用する方法も実施しました。首都圏の地震発生の確率アップが心配されています。まずは自宅の家具の固定、水・食料の備蓄、家族の安否確認などの基本的対策を今一度確認しましょう。

防災住区委員会

歩みつき会



天候に恵まれた12月4日、10人で多摩動物公園に行ってきました。午前中は、ライオンバスに乗ったり、オラン

ウータン、ユキヒョウ、レッサーパンダ、コアラなどを見て、午後は動物解説員にアフリカ園を案内していただきました。チンパンジーのサザエは解説員とは同期とい

もちつき大会

冬の澄み渡った青空の中、12月17日、緑ヶ丘小学校において、保護者や地域のみなさんの協力により、もちつき大会が行われました。

子どもたちは、普段握ったことのない杵をつかみ「ヨイショ!!」の掛け声に合わせて足を踏んぱり、元気におもちをついていました。その後、ついたおもちを子どもたちが小さく丸め、アンコやきな粉などをつけ、美味しくいただきました。そして冬休み明けの1月10日には、宮前小学校においても、寒さに負けず元気にもちつき大会が行われました。

緑ヶ丘小の子どもたち

同様に、振り慣れない杵をにぎりしめ、掛け声に合わせて、一人ずつおもちをつきました。ついたおちはランチルームに運ばれ、保護者の皆さんの指導のもと、子どもたちが上手にちぎり丸めていました。自由に成型したおもちを、あんこや醤油・きな粉でいろいろな種類の味付けをし、教室に持ち帰っていただきました。自分たちでついたおもちの味はみんな格別だったようです。

地域の方々やお手伝いしてくださった保護者の方々の大変なご苦労のおかげで、楽しく事故のないもちつき大会ができました。皆さまご協力ありがとうございました。青少年住区委員会

リサイクルセル

2月12日、緑が丘文化会館で開催。天候に恵まれ、2百人余の来会者で盛会でした。売り上げで14台目の車椅子を寄贈できることになりました。「お楽しみ抽選会」を実施し好評でした。次回は9月9日です。地域活動委員会

みやまえ桜まつり

日時 4月8日(日)10:00~15:00

会場 自由が丘住区宮前分室 および遊歩道沿い

内容 模擬店、宮前会展示、工作ランド、ミニデーPR など

桜まつり実行委員会



発行 自由が丘住区住民会議
目黒区自由が丘 1-24-12
編集 広報委員会
電話 (3718) 1195
メールアドレス jiyugaoka19@bz03.plala.or.jp

地域活動委員会の高齢者懇談会「薬の使い方とサプリメント」の記事は判り易く、とても参考になりました。でも私は「今朝、薬飲んだっけ？」にならないことが、もっと大事だと思いました。東野勇作

編集後記

東日本大震災から一年を迎えるにあたり、環境整備委員会の「食べ物と放射線」意見交換会の記事を掲載しました。この地域での勉強の機会として継続して開き、多くの方、特に若い人たちの参加を希望します。

木曜工作ランド予定

4月
5日 お休み
12日 かえるジャンプ
19日 こどもの日グッズ
26日 むしむし行進
5月
3日 お休み
10日 おたのしみ
17日 ティッシュボックス
24日 カタカタ
31日 プラバン
青少年住区委員会