



認知症カフェ 「カフェすずらん」を訪問して

おかざき ゆきとも
岡崎 幸友 准教授(吉備国際大学社会福祉学科)

認知症カフェは、**認知症の人やその家族が、地域住民や福祉、医療などの専門職との交流を通じて、情報交換や相談、お互いを理解し合うことを目的に開催**されています。10月号の「なりわ茶屋」に続いて、今回は「カフェすずらん」にお邪魔しました。

「カフェすずらん」は、毎月第2水曜日に「ハートケアすずらん」で開催しています。午後1時30分からの開催ですが、私がお邪魔したときには10人以上が集っており、すでに近況報告などのおしゃべりをしていました。

「カフェ」と称していますが**家庭的な雰囲気**で、リビングでお茶を飲みながら**和気あいあい**としています。知り合いも多いようで、今回初めて参加する人の楽しい会話も聞こえていました。

主催者であるすずらんの担当者の挨拶に続いて、マスカット薬局高梁店の石和田管理栄養士から「健康長寿を延ばそう！！ピンピンコロリ♪」と題したクイズ形式の話がありました。平均寿命や健康寿命といった身近な話題のクイズ問題は、みんなで相談し、楽しみながら新たな知識を身につける良い機会になったと思います。また、簡易認知度テストもあり、「図形を見比べて、角度の違う5つの図形の中から正しいものを1つ選んでください」といった問題に、参加者は真剣にテレビ画面のパネルを操作していました。

市内の認知症カフェは、現在11カ所で開催されています。事前の申し込みが必要なく、誰でも参加することができますので、お気軽に足をお運びください。

☎ 医療連携課 ☎(21)0304



成羽病院通信

☎ 成羽病院 ☎(42)3111

貼り薬でかぶれないように スキンケアをしましょう

成羽病院 薬剤師 継山敬子

貼り薬について

貼り薬(貼付剤)には、局所作用をもつもの(いわゆる湿布剤)と、皮膚から吸収させて全身に作用するものがあります。

貼り薬でかぶれたことはありませんか？

薬や基材の刺激によることもあります。はがすときの皮膚へのダメージもあります。テープ剤は粘着力がよく、はがすときには皮膚の角質も一部剥がれています。その結果、赤くなったり、かゆくなることもあります。

貼り方のポイント

全身作用の貼り薬は、貼る部位を毎日かえてください。

はがすときのポイント

皮膚にダメージを与えないように、周囲の皮膚を押さえながらゆっくりはがしてください。はがした部分には保湿剤をぬっておくと、皮膚の保護になります。

高齢者の皮膚は、表皮剥離や内出血斑がでやすくなっています

特に、秋から冬にかけて老年性乾燥皮膚が悪化していきます。皮膚トラブルを防ぐためにも、スキンケアを心がけましょう。

石けんでゴシゴシ洗うと皮脂が減り、かゆみも増強します。

乾燥を防ぎ、保湿剤を塗って皮膚を保護しましょう。

腰痛や肩こり、筋肉痛の貼り薬

冷感タイプと、温感タイプがあります。温感タイプのは、入浴の60分前くらいには、はがしてください。直前にはがしてお風呂に入ると、刺激が強く赤くはれたりすることがあります。

