

皆さんの中で、日々家族の介護をしている方はいませんか？  
あなたの周りに、介護を頑張っている方はいませんか？

## 介護者元気教室をご存じですか

介護者元気教室は、**介護している家族の方が、健康で安心**して介護生活に取り組めるように**仲間同士で学びあい交流**することを目的に、介護方法・認知症等の疾患の学習・介護者自身の健康管理の学習・リuzziのための交流等をおこなっています。

参加したいあなたの状況に合わせて利用しやすい教室をめざしています。

介護している方においては出かけられないという方、関心のある方には、電話・訪問等で相談・説明させていただきます。

(現在は、家で家族を介護している方を対象とし、介護を終えた方にはよきアドバイザーとして参加していただいています。)



家で介護に頑張っている方  
皆でお互いに支えあいまし  
よう。

勇気をもって  
一度参加してみよう！

話を聞くだけでも、  
どうぞ来て下さい！

介護者の皆さん。  
一人でも多く参加し  
ストレスをなくしましょう。

参加者の声より

地域包括支援センター（積丹町役場住民福祉課内）  
担当 保健師 山崎美穂 TEL 44-3122（直通）

## 『かかりつけ薬局』を持ちましょう。

### その1 「かかりつけ薬局」ってどんな薬局のこと？

- ◎ 患者さんは、どの病院・診療所（医院）・歯科診療所で処方せんを受け取った場合でも自由に薬局を選ぶことができます。自宅の近くやいつも行く商店街の薬局など、あなたがいつも利用する薬局が決まっているとすれば、その薬局のことを「**かかりつけ薬局**」といいます。どこの病院・診療所（医院）・歯科診療所にかかっても、同じ薬局で調剤を受けることが大切です。あなたが一番気軽に相談でき、信頼できる薬局「かかりつけ薬局」を決めましょう。
- ◎ 患者さんの薬の服用歴や体質（副作用歴やアレルギー歴）などを記録し、あなたが病院・診療所（医院）・歯科診療所で発行された処方せんの薬を受け取る時に、その記録と照合しながら調剤しますので、複数の病院・診療所（医院）・歯科診療所から薬がでている場合などの薬の重複や飲み合わせのチェックを簡単に行うことができます。  
もし、あなたにとって服用すべきでない薬がでている場合などは薬剤師が医師（又は歯科医師）と相談し、薬の変更や投薬取り消しなどを行います。

「おくすり手帳」を  
持ちましょう。

◆お薬手帳は、薬局で  
もらえます。

おくすり手帳には自分の飲んでいる薬等が記録され、重複投与や飲み合わせによる副作用を未然に防止でき、また、ふだん持ち歩くことで自分の使っている薬を正確に伝えることができます。

わからないことについては、倶知安保健所（電話番号0136-23-1918）に電話等でお気軽にお尋ねください。

※次回（その2）「かかりつけ薬局」ってどんなことをするの？を掲載します。

【北海道】