



子育ての催し

場所	開催日時	内容
地域子育て支援センター (ショッピングプラザ日光内) ☎22-2299	1月22日(火) 午前10時30分～11時30分	◎ママのミニ学習会「子育て編」～親子リズムあそび～ 親子で一緒にできる簡単なりズムあそびです 講師…手塚幸子氏(オピニオンリーダー) 定員…親子20組 費用…1月18日(金)まで ※お子さんを預かります
	1月27日(日) 午前10時30分～11時45分	◎親子で楽しもう！～鬼面制作と豆まき～ 親子で鬼のお面を作ったり、豆まきをしたりします 定員…親子20組 費用…1月23日(水)まで
	2月6日(水) 午後1時30分～3時	◎ママのミニ学習会「からだ編」～「子どもの病気」知ってて安心！予防と対応～ 子どものアレルギー・感染症・冬にかかりやすい病気などについての学習会です 講師…吉原重美氏(獨協医科大学医学部小児科学主任教授) 費用…2月4日(月)まで ※お子さんを預かります
日光親子ふれあいひろば (日光福祉保健センター内) ☎54-3001	1月17日(木) 午前11時15分～11時45分	◎音楽であそぼう！ わらべうたや親子のふれあいあそび、簡単なリズムあそびなど、大人のひざの上や抱っこ、おんぶでも楽しめます 講師…川出朋子氏 ※年齢、月齢、障がいなどに関係なく参加できます
	1月29日(火) 午前10時30分～正午 午後1時～2時30分	◎豆まき会！ みんなで楽しく豆まきごっこをしましょう。簡単工作やお話し会もあります
鬼怒川親子ふれあいひろば (清流保育園内) ☎25-6413	1月11日(金) 午前10時～正午	オピニオンリーダーのひだまりサロン 豆まきゲームであそびましょう 講師…家庭教育オピニオンリーダー藤原支部 費用…50円 ※お茶の用意があります
	1月18日(金) 午前10時～正午	鹿革クラフト教室 日光産の鹿革を使って革細工作りを体験しましょう 講師…市農林課職員 定員…10名 費用…500円 申込…1月10日(木)まで ※お子さんを預かります
	1月中 午前10時～正午	◎月間行事～豆まきグッズ作り～ 鬼のお面や豆まきの升など、豆まきに関連するものを作ります
足尾親子ふれあいひろば ☎54-3001	1月21日(月) 午前10時～正午	足尾認定こども園の園庭で園児の皆さんとあそんだり、お部屋の中でスタッフとあそんだりします。読み聞かせタイムもあります



元氣予報

今市医師団幹事 岡村整形外科 岡村 保成

ポリファーマシー対策 (お薬手帳の活用)について

年を取ると、内科、眼科や耳鼻科、整形外科など、さまざまな診療科にかかる複数受診が増えて、その結果、内服の薬が増えていつてしまうという問題があります。ポリファーマシーとはそういった背景で生まれてきた言葉であり、Poly(たくさんの)＋Pharmacy(薬)でたくさんの薬という意味です。ポリファーマシーの弊害は、多くの薬を併用して内服すること、で薬の副作用を引き起こしてしまいうことです。特に、高齢になってくると多剤併用の機会が増えてくるので対策が必要です。ただし、ポリファーマシーの対策が薬を減らすということを指すわけではありません。病態や生活状況を踏まえ、最も適切な薬物療法を実践することが大事なのです。ポリファーマシーに明確な基準はありませんが、6種類以上の薬を服用していると有害事象が生じやすくなり、5種類以上で転倒の

リスクが増すなどの報告があるので、5～6種類以下が望ましいとされています。

多剤併用の影響は食事にも及びます。たとえば向精神薬や睡眠薬などは食行動の妨げになったり、抗コリン薬は味覚を喪失させ食欲低下をもたらしたりします。減薬をすることにより栄養状態や生活の質が大幅に改善することもまれではありません。

有効な対処法としてお薬手帳があります。これには手帳の所有者に関する基本情報やアレルギー、副作用歴の有無、過去の病歴、かかりつけ医、薬局、処方された薬の名前、用法用量などが記されます。病院や薬局ごとに分けて、1冊にまとめることにより、薬の重複処方を避けることができ、薬剤師や医師が把握することにより有効なポリファーマシー対策になります。また、先の震災で医療機関の情報が見失われたときなどにも、お薬手帳の存在が役立つという事例もあります。ポリファーマシー対策や自分の健康管理のためにお薬手帳を有効活用していきましょう。



市民文芸

川柳

選者 大橋芳明

葉を落とす木に急かされる冬支度

深谷和子

道の駅線路のように引き込まれ

佐藤忠介

編み物の合間コトコト愛を煮る

佐藤美貴子

秋祭り過疎の村にも輪ができる

深谷貞夫

天高く箸の止まらぬものばかり

宇賀神サク子

俳句

選者 須藤火珠男

おんぶばった良く飛ぶ日なり遠筑波

湯沢くに

その先の八十路見据える冬仕度

白土武夫

今日の日も徒食するのみ神無月

池田三夫

初霜や畑打ち打ちて温を得る

斎藤靖彦

一枚のみみじ葉想う生きること

植竹勝

短歌

選者 川田美佐男

まだ一人気ままに暮らすと言う母の決意に切なき安堵が見えて

石原悦子

落ち葉掃く中にかまきりひそみて日向に移せど動きは鈍し

狐塚昭子

セーターを着れば暑い長袖のブラウスだけでは肌寒い今朝

齋藤紀子

刈り終へて音も軽やかコンバイン蝗追ひ立て畦道を往く

阿久津年秀

亡き夫の愛でたる庭の紅のみじ枯るるを見れば寂しさ募る

宇賀神サク子

作品を募集しています

氏名(ふりがな)、住所、電話番号を明記して、郵送またはFAX、メール(chishokouhou@city-nikko.lg.jp)で応募ください(二重投稿不可)。漢字には、必ずふりがなを明記してください。
応募先およびくわしくは
秘書広報課 広報広聴係
〒321-1292 日光市今市本町1番地
☎(21)5135・FAX(21)5109