



## 東日本大震災医療支援に参加してパート2

4月18日～22日に薬剤師1名、

19日～23日に事務職員3名が宮城での震災支援活動に参加しました。前号に引き続き、震災支援の様子をお伝えします。

### 地域訪問活動をして

私達が支援活動を行った松島海岸診療所は、犠牲者こそ少なかった地域でしたが、それでも1階部分は津波の被害を受けた家が多く、町中に捨て置かれた家具や、ヘドロの山、撒かれた石灰が潜在的な被害の大きさを物語っていました。

松島の悲惨な現状を目にした後、「私達に何ができるのか?」と不安を覚えました。実際に被害の少なかった地域を訪問活動で回っているなかでも「診療所はやっているのね!安心した。」、「本当に勇気づけられる。ありがとう。」と声をかけて頂ける機会もあり、民医連という地域に根ざした医療機関だからこそ提供できる安心感や、支える方法があるという事に気がつき、大きなやりがいを感じる様になりました。

(群馬医療事業協同組合 本間隆彦)



### 個人情報整理とヘドロ清掃

東松島市野蒜(のびる)地区にあるデイケア「なるせの郷」に行きとても言葉に言いあらわせる状況でない現実を目の当たりにしました。

なるせの郷は一階天井まで泥がつき2階にあがる階段も途中まで波があがつてきた痕が残っていました。せめて個人情報記載されている書類だけでも片付けなくてはということでも片付けることになりました。きれいに片付けても、この建物は取り壊されるしかないという状態で、なんとも言えない気持ちでした。

21日は薬局周辺のヘドロの片付けを一日通して行いました。ヘドロは重く、においもあり体力的にしんどいものでした。土嚢袋に50袋以上つめたところで袋がなくなつたのでその日は作業終了としました。また、一般家庭でも片付けの手伝いができないかと思うこともありますが、支援撤退した後このことを考えて手を広げすぎてはいけないとのことでした。先のことを考えて活動していかなければならない難しさを学びました。

(あおば薬局浜川店 深澤由佳子)

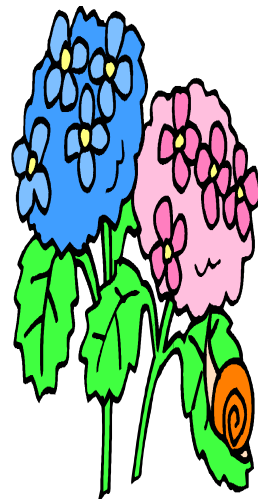


### 診療所での支援活動

松島町にある松島海岸診療所へ支援に行かせてもらいました。

診療所の玄関や駐車場はヘドロ処理が片付いたばかりといった感じで、私が行ったときは、診察は再開しており患者さんの姿がみえました。歯科も隣接しており、歯科治療機器11台も海に浸かったそうです。3台はすでに稼働しているとのことでした。また、翌日(水)からはレントゲンも起動し、少しずつ診療所本来の姿に戻っていくのを5日間ですが感じることができました。しかし、デイケアに使う工レーターが故障しているので、利用者さんやそれを支える職員も心配です。被災地での活動が無駄にならないよう、エコや節電、募金など身の回りの出来ることを継続していくことが早期の復興へと繋がることを信じ取り組んでいきたいと思えます。

(あおば薬局太田店 倉次希美子)



### 避難所・薬局での薬剤師医療支援

4月19日避難所の一つである多賀城文化センターに向かいました。診察は午前と夜間に行われましたが、朝から雨が降り、夜にはこの時期には珍しい雪になるなど気温も低かったせいか感冒症状の方が多かったように感じました。また、長引く避難所生活で不眠傾向や高血圧を訴える方もいました。

20日はつばさ薬局で調剤業務を中心に行いました。薬局の2日間では忙しく与えられた業務をこなしてアツと言つ間に時間が過ぎた感じがしました。支援中は実際に病院の廊下で寝泊まりし、余震や物音が夜何度も目が覚めるなど大変なことも多くありましたが、まだ決められた日数を我慢すればいいの思いがあるので疲れはあるものなんとか耐えました。しかし、避難所生活を余儀なくされている方にとってはいつまで続くのかわからない不安や苦しみを思うといたたまれなくなりました。また、今まではごく普通だと思っていた食事や家、家族など身の回りのことが実はすごく大切に思われていたと深く感じました。

(コアラ薬局桐生店 羽鳥雅志)



# 高齢者の転倒を防ぐ



## 転倒を防ぐ第二步

高齢者の転倒は、生活の中で比較的起こりやすい事故です。しかしその一瞬が本人や家族の生活を一変させてしまつかも知れません。なぜ、どういつ状況の時、それが起こるのかを知ることが必要です。

高齢者は日頃鍛錬し、注意していないと、若者に比べて骨や筋肉、バランス感覚などが弱くなつていきます。ちょっとした転倒による入院もよくあることです。

そして、入院による環境の変化やからだを動かす機会の減少、自分の衰えに対する気持ちの落ち込み等が原因で、認知症のような新たな症状が現れることもあります。

自分は絶対大丈夫と油断せず、日常生活の中で転倒を予防していきましょ。

## 福祉用具の効果的な利用を

例えば適切な栄養や適度の運動など

日常生活の改善。履物や杖等の予防グッズの利用。段差の解消など住環境を改善するためには、介護保険制度の住宅改修や福祉用具レンタルを利用することもできます。

そして何より大切なのは高齢者の周囲の方々のサポートです。

周囲の高齢者への配慮や、生活空間の中の何気ない段差に注意を向けることなど、まわりの人たちが「転ばぬ先の杖」を実行し広げていきましょう。

(塩原良子)

## 高齢者の転倒防止十カ条

- 一、足もとの小さな段差に要注意
- 二、外出は、時間に余裕をもって
- 三、悪天候、夜間の外出要注意
- 四、立ち上がり、急な動きはめまいのもと
- 五、人ごみやバス電車であわてずに
- 六、階段は手すりを握って上り下り
- 七、転ばぬ先の杖
- 八、良い履き物は身を守る
- 九、バランスの良い食事と体力づくり
- 十、歩く前にストレッチ、背すじを伸ばしてゆっくると

出典:Mebsafe Net

運動を取り入れる場合は無理の無い範囲で行い、

必要な場合は主治医に相談してから始めましょ。

父の日の由来

6月の第3日曜

日は父の日です。

母の日はアメリカで始まりましたがこの父の日も男手一つで6人の子供



たちを育てた父親の労を称えようとアメリカ人の夫人が提唱したことがきっかけで父の日委員会が結成され浸透していき、母の日にならって6月の第3日曜日が父の日

白いバラ

ところで、母の日のカーネーションは有名ですが、父の日のシンボルが白いバラであること、ご存知ですか？以外に知られていないのではないかと思います。夫人が父の墓にこの白いバラをささげることが始まりとされています。父の日はこの白いバラをプレゼントするなんていいかもしれませぬ。

## みんなのえ

## 父の日のプレゼント選び♪

ありがとうの気持ちを贈る花をプレゼントするのは照れくさいという方には定番のお酒、「バック」、「ネクタイ」、「ゴルフ用品」、「時計」などはいかがでしょうか。

父の日は、母の日と比べるとプレゼント選びに迷ってしまうものです。普段から父親の趣味などがわかっているならその関連も良いかと思えます。ゴルフ好きのパパにはゴルフ関連、テニス好きのパパにはラケットなど...

父の日に贈って喜ばれたり、もらつてうれしかった贈り物などを調査しているインターネットサイトもありますので参考にしてみたいかがでしょうか。

出典:オールアウト より

(外丸大和)



東日本大震災で被災されたすべての地域の皆様へ心よりお見舞い申し上げます。

あおば薬局・コアラ薬局では東日本大震災の被災地支援のため義援金の募金活動を実施しております。お預かりした募金は、日本赤十字社を通じて被災地へお届けいたします。ご協力ありがとうございました。

5月26日現在のお預かりした義援金

88,830円