6月

けんこう福袋



今月のコラム

公的医療保険制度について

健康教室紹介

緩和ケアについて

緩和ケアとは、命に関わる病を抱える人々 の身体的・精神的な苦痛を和らげ、その人ら しい人生を支える医療のことです。がん患者



への支援として 広く知られてい ますが、心不全 や慢性呼吸器疾 患、神経難病な

どにも対象が広がっています。治療の有無に かかわらず、早期から提供されることが理想 とされており、「治すこと」だけでなく「支え ること」に重点を置く医療です。痛みや吐き 気、不安や孤独感など、さまざまなつらさに 寄り添い、患者様のケアを行うのが特徴です。 人生の質(QOL)を高めることを目的とした、 包括的な医療として注目されています。

緩和ケアは、他職種が連携するチーム医療 です。医師、看護師、薬剤師、心理士、ソーシャ

り、患者と家族を支援 します。例えば、がん患 者の痛みや息苦しさを 緩和し、安心して日々

ルワーカーなどが関わ

を過ごせるようサポートしたり、治療の選択 に関する意思決定支援を行ったりします。在

宅で最期を迎えたいと願う人には、訪問看護 や在宅医療を活用した支援も行われます。医 療のゴールを「延命」ではなく「その人らしい 最期の時間」に置く緩和ケアは、人生の終末 期を穏やかに過ごすための大切な手段です。

緩和ケアで支えるのはもちろん患者本人 だけではありません。重い病を抱える患者さ んを支えるご家族は、心身ともに大きな負担 を抱えがちです。緩和ケアチームは、患者さ

んの苦痛を和らげる だけでなく、ご家族へ の心理的サポートや 適切な情報提供にも



力を入れています。また、最期を迎えた後に はグリーフケアとして、遺族の心に寄り添う 支援も行います。病と共にある人生を、誰ひ とり孤独にしないことが緩和ケアの大切な 役割です。命の終わりを支えるということは、 患者さんだけでなく、そのご家族や周囲の方 も大切にすることなのです。

最期の時間を、どこで、誰と、どのように過 ごしたいか。そして大切な人がその時を迎え る時どう寄り添いたいか。緩和ケアは患者の 最期に寄り添い、患者のご家族も支える為の 医療です。

ラッキーバッグ健康教室紹介 ラッキーバッグ各店舗で行った健康教室をご紹介します。



日 時 毎月第4月曜日 場所かねざわ薬局(新庄市)

内容 100歳体操



かねざわ薬局 けんこうカフェ

▶ かねざわ薬局では、毎月『けんこう カフェ』と題した地域のみなさまを対象 に健康教室を開催しています。シーズン ごとに注意してほしい疾患、健康の勉強、 つらい症状を乗り越えるための商品の紹 介など行っています。

今回ご紹介するのは1月に実施した 『お試し100歳体操』です。冬季間の運 動不足を解消、運動習慣の意識付けのた めに社会福祉協議会と協力の上取り行い ました。

専門のスタッフ指導のもと、手足に重り

を付けて体操を行います。1時間程度の イスに座りながら誰でもできる動きです。 しかしこれが若いスタッフも一緒にして みたらけっこうキツい(笑)じんわりと 汗がにじむような運動量でした。体操終 了後、参加者のみなさまから「またやり たい!ぜひ毎月実施して!」とお声をい ただきました。翌月以降、かねざわ薬局 では毎月第4月曜日に100歳体操ができ る地域の通いの場の薬局として地域住民 のみなさまに開放しています。

体操後は、個々に健康相談、一般用医 薬品の相談など行っています。

新庄警察署(山形県警察)からの

未納・通告・裁判通知!そのメール、詐欺かも!? 迷わず無視して、すぐ相談!

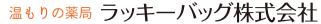












〒996-0021 山形県新庄市常葉町1-32 TEL. 0233-29-8177