

季節の病気と薬の飲み方 ～ぽかぽか教室（健康講座）～

12月5日、老人憩の家で「ぽかぽか教室」を開きました。

今回は、「インフルエンザ・ポリファーマシーについて」と題し、鳥取大学医学部地域医療学講座の医師、紙本美菜子さんを講師に招き、季節の病気と薬の飲み方についてお話を聞きました。

はじめに、風邪とインフルエンザについて、「風邪の感染経路として、せきやくしゃみによる飛沫感染と、手すりやドアノブなどからの接触感染とがあげられます」と紙本さん。続けて、「予防には、手洗いうがい・室内の湿度を50～60%に保つ・休養と栄養・人ごみへの外出を避ける・外出時のマスク着用、そして、インフルエンザワクチンの接種も大切」「ワクチン接種で肺炎や脳症などの重症化を防ぐことができ、予防接種の効果は60%です。風邪予防で一番大事なのは、手洗い（アルコール消毒）です」と風邪予防の重要性について話しました。

次に、薬との付き合い方として、紙本さんは「『人

生長けりゃ病気も増える。病気が増えれば薬も増える』といわれるように、高齢になり6種類以上の薬を飲む人は、副作用にも気を付けなければなりません」と注意をうながしました。※副作用による一例：痛み止め薬による、胃潰瘍や腎機能の低下など

さらに、「自己判断で中断しない・むやみに薬に頼らない・薬は優先順位や体の状態を考えて最小限にする・お薬手帳は一人一冊・服薬している薬は医師に必ず伝えること」と参加者に呼びかけていました。

最後に、風邪予防に一番大事とされる手洗い指導を受けました。流水と石けんで、15～30秒ほど、特に汚れの落ちにくい爪の間は念入りに洗いました。



医学生の眞田さん(右)に手洗い指導を受ける参加者

次に、薬との付き合い方として、紙本さんは「『人
うもので、12月生まれの対象者は37人でした。当日は、20人のボランティアが参加し、午前中は生田清子さん（黒坂）の指導でフラワーアレンジメント作りを、午後からは8班に分かれてプレゼントを配りました。
今回は、フラワーアレンジメントのほかに、バスステイカード、日野ボランティアネットワークの通信誌「とんとん倶楽部」などを配布。さらに、近況や困りごとなどについても聞き取りを行いました。
今回の事業は、鳥取県西部地震の発生を機に、日野ボランティアネットワークが立ち上げ、隣保館も交流活動として一年に一回行っています。18年もの間、活動を継続されてきた関係者の皆さんに敬意を表したいと思います。
また、訪問の際、皆さんの喜ぶ姿を見ると温かい気持ちになります。これからも、少しずつできることから協力していったら…と感じた一日でした。」



気持ちを込めてフラワーアレンジメント作り

12月8日、下榎集会所で、誕生月プレゼントづくりを行いました。これは、72歳以上の高齢者だけで住んでいる人にプレゼントを贈ろうというもので、12月生まれの対象者は37人でした。当日は、20人のボランティアが参加し、午前中は生田清子さん（黒坂）の指導でフラワーアレンジメント作りを、午後からは8班に分かれてプレゼントを配りました。

【地域交流促進事業】
高齢者誕生月プレゼント企画

2月の行事予定

- 5日(火) … 榎の実学習会閉講式 時間/午後6時～ 会場/下榎集会所
 - 13日(水) … 健康教室 時間/午前10時～午前11時30分 場所/老人憩の家
 - 16日(土) … 生け花(草月流) 時間/午後1時30分～午後4時 場所/下榎集会所
 - 7・14・21・28日(毎週木曜日) … 百歳体操 時間/午後1時30分～ 場所/老人憩の家
- ※手芸教室・料理教室も日程調整中です。お楽しみに！どなたでも参加できます。詳しくは、下榎隣保館までお問い合わせください。

獣害対策

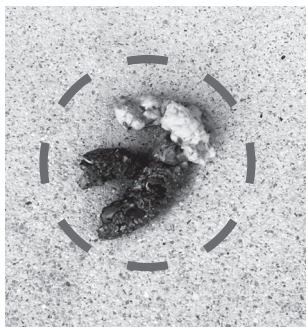
お役立ち情報も。そこそこ教えて、木下チーフ!



vol.10

冬の名物?! フンするテン

さて今回は、1枚の写真をご覧いただきましょう。



いきなり「糞(フン)」の写真で恐縮ですが、この小指くらいの太さのフンはどんな動物のものでしょうか?よく見かける場所には玄関先のコンクリートの上や石の上など目立つ場所にあります。このヒントを聞いてピンときた人は、なかなかのツウです。答えは「テン」です。

真っ白な顔と鮮やかな黄色い体毛、フサフサの尻尾が特徴的です。この真っ白な顔は特徴的ですが、夏になると真っ黒な毛

日野町鳥獣被害対策協議会 実施隊チーフ
木下卓也【問合せ】電話 72-1399

に変わります。ネズミやウサギ、魚、昆虫などの動物から柿やイチゴなどの果実まで、いろいろなものを食べます。

テンの特徴的な行動に「目立つところにフンをする」というものがあります。これは「サインポスト」と呼ばれ、自分の存在をアピールするためのものです。同種間のコミュニケーションや発情の状態を知らせる役割があるといわれています。

林内でも倒木の上や岩の上など、目立つ場所で発見できます。秋ごろから集落の柿や栗を食べに来て、冬も集落近くで過ごすため、雪が降るころには軒先でフンを発見することが多くなります。そして空き家だけでなく、納屋や天井裏にも入り込んできます。

集落は過ごしやすい所と思われなように、柿や栗をしつかり収穫してエサにされないようにしましょう。

今月のCHECKポイント! 獣



鳥獣界の目立ちたがり屋!? “テン”
屋根裏などに住みつかれないよう、エサとなるものはしっかりと回収しておこう!!
フンの発見率 ★★★★★☆
目立ちたがり度 ★★★★★☆
カワイさ ★★★★★☆

～こんにちは、消費生活相談員です～
知って安心! 消費生活のはなし



架空請求は封書でも届きます! 不審な内容の郵便物にはご注意ください。

<事例> 「法務省管轄支局 国民訴訟通達センター」と名乗る機関から封書が届いた。封筒を開けてみると、「総合消費料金に関する訴訟最終告知のお知らせ」という書面が入っていた。「民事訴訟として、訴状が提出された。連絡がない場合は、給料および動産、不動産物の差し押さえを強制的に履行する」などと脅し・不安にさせる文言も記載されている。

<アドバイス> 「法務省管轄支局」と名乗っていますが、法務省とは一切関係ありません。今回の事例では、封書で書面により通知していることを強調しています。架空請求のはがきや封書(書面)に記載されている機関の名称は、裁判所や法務省の名称を不正に使用したり、消費生活センターや国民生活センターを装ったりするなどさまざまです。連絡をすると、皆さんにお金を支払わせようとしたり、個人情報を得ようとしたりしてきますので、このようなはがきや封書(書面)は無視してください。(国民生活センターホームページより)



※困ったなと思ったら、あきらめずに日野町消費生活相談窓口へ
(解決困難事案は法律相談会への紹介も行います)
▶消費生活相談窓口直通ダイヤル(電話 72-0336) ※役場産業振興課内
▶土日は、鳥取県立消費生活センターへ(電話 0859-34-2648)