

札幌市白石区第1地域包括支援センター 移転のお知らせ

札幌市白石区第1地域包括支援センター

管 33 理者 佐藤 友里江

平成18年よりコミュニティホーム白石内で事務所をかまえ、高齢者の総合相談窓口として事業を行ってまいりました。

平成25年には白石区第3地域包括支援センターと分割し、白石地区・北東白石地区の担当となりました。

当初7名の職員でスタートした事業所ですが現在は13名に増え、事務所も手狭になり、この度移転の運びとなりました。

コミュニティホーム白石をご利用の皆様とは会う機会が少なくなりますが、今後は国道12号線沿いの事務所で皆様の相談をお受けいたします。お気軽にお越しください。

新住所

〒003-0027

札幌市白石区本通 4 丁目北 6 番 1 号 五光ビル 3 階

● 電話 / 011-864-4614 ● FAX / 011-864-5633

※ 電話・FAX 番号の変更はありません。



■ 移転先 1階に白石本通北郵便局があります。



社会福祉法人 溪仁会
コミュニティホーム白石
〒003-0024
札幌市白石区本郷通 3 丁目南 1 番 35 号
☎ 011-864-5321

眠気やふらつきが起きやすい薬について

担当：施設ケア部看護課

入所者の皆さまは、様々な薬を服用されています。薬の副作用は、服用する種類が多いほど出やすく、またご高齢になるほど副作用が出やすいとも言われています。そして、普段私たちが多く関わることとして、薬の影響による眠気やふらつきへの対応があります。

薬の影響で、日中に眠気が残りウトウトすることにより夜間不眠になったり、ふらつきによる転倒（場合によっては骨折など）、食事中眠ってしまうため食事摂取量が低下するなど、皆さまの生活の質に大きな影響を及ぼしてしまうことがあります。生活の様子に少しでも変化があれば、薬の影響はないか、医師に皆さまの状態を伝え、薬の見直しの機会としています。

眠気やふらつきが起きやすい薬は様々ありますが、代表的なものとして下記のようなものがあります。

- 1, **睡眠薬、抗不安薬**…… 眠気や筋弛緩作用でふらつくことがある。
- 2, **血圧を下げる薬**……… 血圧が下がりすぎたり、降圧利尿薬の影響で脱水となることで、ふらつきが起きることがある
- 3, **抗てんかん薬**……… てんかん発作の予防として重要な薬だが、量によっては眠気、筋弛緩作用が強くなる
- 4, **糖尿病治療薬**……… 低血糖による意識障害が起きることがある
- 5, **過活動膀胱の治療薬**… 筋弛緩作用によりふらつきなどが出る

生活リハビリ・活動の機会を増やし、メリハリのある生活を送ることや食事内容の改善などで、自然と薬の減量につながる場合もあります。また、抗てんかん薬と糖尿病治療薬を服用されている方については、3カ月に一度採血検査を行い、医師が薬の効果を確認し調整をしています。

薬について、何かお気づきのことがありましたら、看護師にご相談ください。

ホームページにも色々な情報・お知らせなど掲載しております。ご覧下さい！！

ホームページ：

[コミュニティホーム白石](#)

検索

メールアドレス：komisiro@keijinkai.or.jp

編集後記：今年冬は冬の訪れが遅いようで、寒暖差が激しい日々が続いています。体調管理には十分に気を付けてお過ごしください。 T.H

『半日利用枠を拡大しました！』

これまで火・木曜日で実施していた半日利用枠を、皆さまのご要望にお応えして水曜日も追加しました。

内容は、ご自宅まで施設の車でお迎えに行き、入浴・リハビリを午前中に行い、昼食を食べた後、ご自宅までお送りします。

一日利用とは違い、デイサービス利用後に買い物や洗濯ができたりと、午後の時間は自由に使えることが半日利用の特長です。

見学・体験利用（無料）も随時お受けしています。詳細は下記までお問い合わせ下さい。

連絡先：デイサービスセンター白石の郷／電話：011-864-3100／担当：成田

職員紹介

支援相談員
遠藤久行

「足袋」と書いて何と読む？「ふくらはぎ！」と元気よく答えた中学生の頃を思い出します。

私の趣味はサッカーです。コンサドーレも大好きです。

中学生から社会人までサッカーをしておりましたが引退して10年以上。今年久しぶりに溪仁会グループ

の仲間です。フットサルをしたのですが、準備運動を怠り

開始2分で左ふくらはぎの肉離れをしました。肉離れがこんなにも痛いものだとは知りませんでした。ただケガをしたことで仲間の優しさに触れる事もできました。皆さんも準備運動は欠かさずに行いましょう！



↑ 終了後に記念撮影
(すでに左足は痛くて曲がりません・・・)

坂野和子氏

展示会のご案内

■ 第8回 六彩会展

11月27日(火)～12月2日(日)

大通美術館(中央区大通西5丁目11 大五ビルディング 1F)

■ 第12回 粋ふようアート展

12月11日(火)～12月22日(土)

ギャラリー 粋ふよう(札幌市東区北25条東1丁目4-19)

★ 第71回 市民美術書道展

12月12日(水)～12月16日(日)

札幌市民ギャラリー(札幌市中央区南2条東6丁目)



新作も出展いたします！ぜひお越しください。

年末年始の営業日のご案内

ショートステイセンター

- 営業日
送迎以外は
通常営業 平成30年12月30日(日)～平成31年1月3日(木)の間は
ショートステイセンターでの送迎は実施出来ませんが、ご家族
送迎での対応はしておりますのでご相談下さい。

通所リハビリテーション・訪問リハビリ

- 年内最終営業日
平成30年
12月28日(金)
- 年始初回営業日
平成31年
1月4日(金)

デイサービスセンター

- 年内最終営業日
平成30年
12月29日(土)
- 年始初回営業日
平成31年
1月4日(金)

■■■■冬季の送迎についてのお知らせとお願い■■■■

いつも、当施設をご利用いただきありがとうございます。
冬期間の送迎についてですが、大雪が降りますと送迎に支障をきたします。
送迎のお時間が大幅に変更する場合がありますので、**必ずご自宅の中で
お待ちいただくようお願いいたします。**電話連絡では、正確な時間はお伝え
できませんので、予めご了承願います。
また、お休みの連絡も早めにいただくと、送迎がスムーズになりますの
でご協力お願い致します。

- ショートステイセンター:011-864-5321 ●通所リハビリテーション:011-864-5321
- デイサービスセンター白石の郷:011-864-3100

札幌市高齢者福祉功績者表彰

加地 知江子(かじ ちえこ)様

この度、当施設でボランティアとして活躍して頂いている
加地さんが9月18日に札幌市役所にて札幌市高齢者福祉
功績者として表彰されました。

加地さんは平成18年より約12年に渡りペン字教室を開催。
通所の方で他の区へ引っ越された後も「先生からペン字を
習いたくて!」と熱心に通われる方や、教室開催当初から参
加されペン字を「元気の源」と話される方もおります。

この事を加地さんに伝えると「私の方が皆さまから元気を
頂き、自分の健康に繋がっているんですよ」と話されていました。
※ペン字教室は 第1・3金曜日の午前中に開催しております。

