

北区障害者地域自立生活支援室より

# 支援室だより

第106号 (2021年2月発行)

【年6回偶数月月上旬発行】

## 相談窓口

〒114-0032 東京都北区中十条 1-2-18 障害者福祉センター内

TEL:03-3905-7225 TEL・FAX 兼用:03-3905-7226 E-MAIL:peernet@peernet.or.jp

開所日時:月～金 10時～18時 土 10時～17時 \*日・祝・年末年始は休み

“支援室だより”は印刷されたもののほか、視覚に障害のある方のために、「ろくせいかい点訳サークル六星会(福祉センタークラス)」のご協力で **点字版** を、「音訳グループやまびこ」のご協力で **音訳版** を作成しています。ご希望の方は支援室までご連絡ください。(TEL・FAX 兼用:03-3905-7226)

## 今号の内容

- 「北区障害者基幹相談支援センター」へ変わります・・・1、2
- ハンドメイド教室のご報告・・・3
- 講座「薬と上手に付き合うには」を開催しました・・・4

## 「北区障害者基幹相談支援センター」へ変わります

2003年より18年間「北区障害者地域自立生活支援室」として事業を行ってまいりましたが、2021年4月より新たに「北区障害者基幹相談支援センター」へと名称を変え、事業内容を拡充していきたいと思います。今回は新たな事業など「北区障害者基幹相談支援センター」としての役割や事業内容をご案内いたします。

## 北区障害者基幹相談支援センター

障害者総合支援法第77条の2の規定に基づき設置され、主に地域の障害のある方やそのご家族のご相談に応じ、また相談支援事業所をサポートするなど、北区内の関係機関と協力しながら、障害のある人の暮らしをさまざまな方法で支援します。

【利用時間】 月曜～金曜 午前10時～午後6時

第2・4土曜日 午前10時～午後5時 (祝日・年末年始を除く)

※第1・3・5土曜日はお休みです

**【事業内容】** 障害がある方の生活全般に関する相談に応じます。

◆**自立生活のための各種相談・情報提供**◆

生活を支える障害福祉サービスの情報提供、利用の助言など生活全般に関する相談に応じます。相談の内容に応じて、適切な専門機関を紹介します。



◆**地域の関係機関との連携・人材育成**◆

障害のある方やそのご家族の地域生活を支援するため関係機関との連携を図ります。相談支援事業所へのサポートとして、相談のアドバイスや研修を行います。複雑な相談については、支援機関と連携して適切な支援を提案します。

◆**講座等の開催**◆

成年後見制度や防災に関する講座、ハンドメイド教室、ご飯会など支援室で開催していた講座等は引き続き開催してまいります。

◆**基幹相談支援センターだよりの発行**◆

3か月に1度のペースで「基幹相談支援センターだより」を発行します。

**【利用対象となる方】**

- ・北区内にお住いの障害のある方、ご家族、支援者
- ・北区内の相談支援事業所、障害福祉サービス事業所

**【利用の流れ】**

窓口・電話等で相談を受け付けます。(利用料無料)



**【住所・連絡先】**

〒114-0032 北区中十条 1-2-18 障害者福祉センター2階

電話&FAX 03-3905-7226

e-mail peernet@peernet.or.jp

※今までと変更ありません

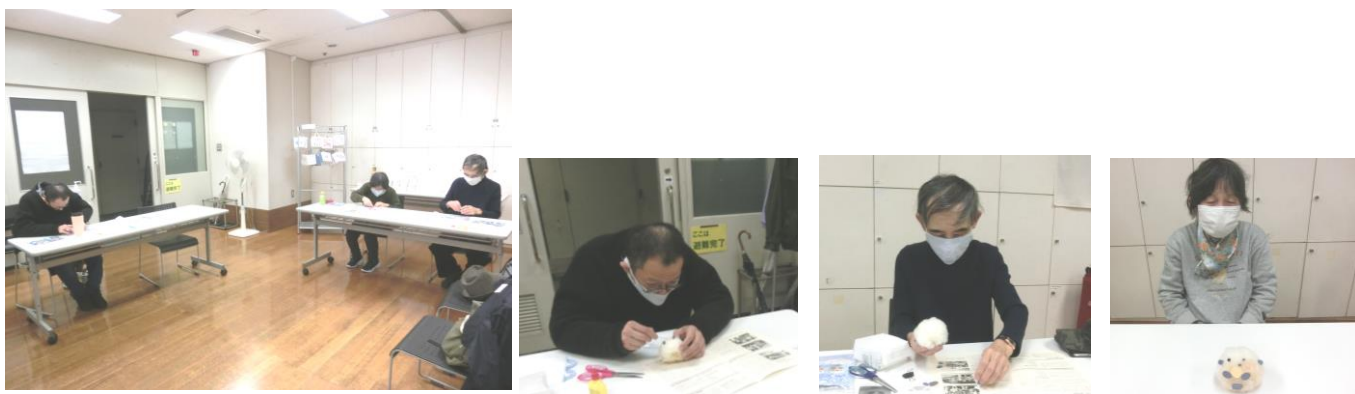
## ハンドメイド教室を開催しました

11月、12月に、今年度2期目となるハンドメイド教室を開催しました。新型コロナウイルス感染症対策として、今回も参加者を2グループに分け、各グループ3名2回コースでの実施です。外出しづらい状況が続きますが、クリスマス飾りや年賀はがきを作成し、季節を感じることができました。

### 《前半グループの様子》



### 《後半グループの様子》



1回目は、アクリル素材を使ったラッコのマスコットを作りました。アクリルは、羊毛フェルトと似た手触りのアクリル素材です。今回はボンボンメーカーに巻き付けてアクリルボンボンを作成。そこにフェルトパーツを貼り付けると、かわいらしいラッコの表情が生まれます。皆さん、パーツを貼る位置を調整して、それぞれ好みの表情を考えていました。

2回目は、シールを利用したちぎり絵でクリスマス飾りを作りました。裏面がシールになっている色紙を小さくちぎり、下絵に貼り付けていきます。色紙の大きさや重ね具合によって雰囲気が変わるので、工夫しながら、サンタクロースやトナカイの絵柄を完成させました。ちぎり絵の後には、スタンプを使った簡単な年賀状を作り、お持ち帰りいただきました。

今回も感染症対策にご協力いただき、楽しく作品づくりができました。  
ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました！

## 「薬と上手に付き合うには」を開催しました

2月5日（金）に帝京大学薬学部の小佐野教授をお招きし、

服薬セミナー「薬と上手に付き合うには」を開催しました。緊急事態宣言中での講座開催ということもあり、受付時に参加者全員に手指の消毒と検温をしていただき、受講中はマスクの着用を徹底していただき、換気のため窓を開放したりと参加者のみなさまのご協力をいただき無事開催することができました。

今回は少しですが講座の内容をご紹介します。



薬には飲み薬以外にも、点眼薬、湿布薬、注射のように様々な形態の薬があります。それぞれ患者が飲みやすく、また効果が出やすいように開発されています。なぜ飲み薬だけではないのかというと、胃で分解されてしまう薬や病変部に直接投与したほうが良い薬など、その薬に適した用途、使用方法が決められています。

薬を処方されたときに、「1日3回朝・昼・晩の食後に飲んでください」と言われたときは、ご自身の生活リズムの時間で服用して問題ありません。1日2食の生活をされている

方は、医師に相談して1日2回の服用で効果のある薬に変えてもらうなど相談しましょう。

身体の中の薬の量は、血液に溶けている薬の量「血中濃度」で表します。血中濃度がある一定の量に達して、初めて薬の効果が表れます。一方で、血中濃度が上がりすぎると副作用が生じる可能性があります。処方されている薬を飲み忘れてしまったからと、次のタイミングで2回分服用してしまうと、血中濃度が高くなりすぎてしまいます。また、薬を多く飲んだからといって、効果が倍になるわけではないということに注意が必要です。

薬には副作用という期待しないような作用が現れる場合があります。薬はリスクが全くないゼロリスクではないので、ある頻度で副作用が出てきてしまいます。よくある副作用には、眠くなる、胃が ağalır、便秘になる等があげられます。副作用を回避するためには、薬を変える、副作用を抑えるための薬を使う等があります。例えば、鉄剤を飲むと便秘になりやすいので便秘のための薬も一緒に処方されることがありますが、これが副作用を抑えるために薬を使うということです。

副作用を心配しすぎて、必要な薬を飲まないで病気を悪化させたり治療が長引く原因にもなりかねません。薬は正しく使えば副作用が現れる確率は低くなります。薬を飲んでいるときに体の不調を感じたら、ひとりで不安を抱え込まず、医師・薬剤師に相談してください。



この講座で一番印象的だったのは「病状や薬の効果を自分自身で管理し医師や薬剤師に伝えなければ、医療人も適切な対応ができない」というお話でした。自分の体調を把握し、きちんと医師に伝えて初めて適切な処置を受けられるのだなと改めて認識することができました。参加者の皆さま、ご参加いただき、ありがとうございました。