

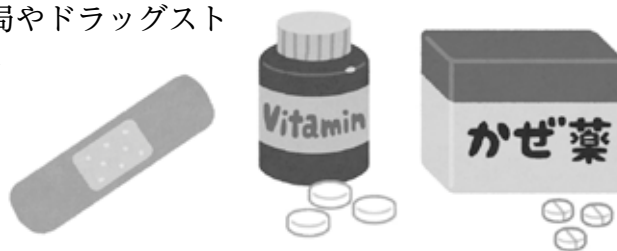
## セルフメディケーションってご存じですか？

セルフメディケーションという言葉聞いたことがあるでしょうか。セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」を意味しています。

平均寿命が長くなった現代ですが、寝たきりや認知症により介護状態も長いことが問題になっています。そこで、セルフメディケーションをして健康寿命を延ばしていくことが重要です。

では、実際にどうすればいいのでしょうか。

具体的には、風邪が重症化する前に風邪薬を飲む、小さな傷であれば絆創膏を貼る、疲れたときにはビタミン剤を飲むなどが考えられます。薬局やドラッグストアで処方箋なしで購入できる医薬品をOTC(Over The Counter) 医薬品といいます。これらを上手に活用することもセルフメディケーションとなります。



## 健康まんが

第248回

軽いケガは自分で手当を!!



基本的なことは、普段から適度な運動と栄養バランスの良い食事を取り、十分な睡眠を確保し、自己治癒力を高めることです。OTC 医薬品を活用しても症状の改善が思わしくなかったり、突然生じた症状や今までに経験のない症状があったりした場合には医療機関を受診してください。



## 12月の健康カレンダー

※当初の予定と変更になる可能性があります。IPをご確認ください。

## ●乳幼児・児童に関する行事

|         |        |           |             |
|---------|--------|-----------|-------------|
| フツ化物塗布  | 2日(水)  | 双葉保育園     | 15:30~16:30 |
|         | 3日(木)  | みゆき保育所    | 10:30~10:45 |
| 子育て教室   | 17日(木) | 農業活性化センター | 10:00~11:30 |
| 乳幼児予防接種 | 1日(火)  | 町立幌加内診療所  | 15:00~16:30 |
|         | 8日(火)  |           |             |
|         | 15日(火) |           |             |
|         | 22日(火) |           |             |
|         | 29日(火) |           |             |

## ●成人・老人に関する行事

|        |        |          |             |
|--------|--------|----------|-------------|
| 老人健康相談 | 2日(水)  | 母子里老人クラブ | 10:00~11:00 |
|        | 9日(水)  | 添牛内老人クラブ | 10:00~11:00 |
|        | 10日(木) | 幌加内老人クラブ | 9:00~10:00  |
|        | 16日(水) | 政和老人クラブ  | 10:00~11:00 |
|        | 23日(水) | 朱鞠内老人クラブ | 10:00~11:00 |