## 「ケアカフェ」で BCP を学びました!

今年度、第一回目のケアカフェは、防災士の資格をお持ちで東京弁護士会の中野明安 弁護士に、ご講義いただきました。

事業継続計画(BCP)というと、とても難しいイメージをもってしまいがちですが、 講師ご自身の経験や事例をもとに、分かり易く丁寧にお話しくださいましたので、BCP 策定の重要性を実感したことと思います。

この BCP は策定したら終わりではなく、上手く機能させるために、定期的にシュミレーション・訓練を実施し、見直しを継続しなければなりません。

また、都道府県・市町村・地区・事業所・住民など、其々の役割と協働という点において、地域ケアと共有できる側面が大きいものと考えられます。

当地域での10年間の協働型災害訓練の経験を振り返っても、大変共感できるお話で、 改めて良い学びとなりました。







# 菜







便り



2023:秋号



発行責任者 地域ケア拠点 菜のはな 室長 中野智紀 Vol 21

## 「ACP」って なあに?

#### 【杉戸】

日時: R5年10月25日(水) 15時

場所: 杉戸ピア 講座室 講師: 藤本和幸 先生

埼玉杉戸診療所 理事長

#### 【幸手】

日時: R6年1月25日(木) 14時

場所:幸手南公民館講師:久我英世 先生

久我クリニック 院長

近頃、耳にすることも多くなってきた「ACP」という言葉。いったい何なのか、なぜ必要なのかを知っていますか?

ACP とはアドバンス・ケア・プラン Vol.21 ニングの頭文字をとったもので、単に終末期の"医療"を決めておくことだと誤解されやすいのですが、基本は「自分が何を大切にして、どのように生きて行きたいか」ということ

みなさんに正しい知識を持っていただくために、 地域のかかりつけ医として、皆様の健康を支えてく ださっている先生方が、分かりやすくお話をしてく ださいます。

参加費は無料ですので、 皆様お誘いあわせのうえ ご参加ください。 お待ちしております。

を考えることです。





## 「秋バテ」にご注意を!

最近、こんな症状はありませんか?

- □体がだるい □疲れが抜けない □眠れない、寝つきが悪い □食欲がない、胃がもたれる
- □頭痛やめまいがする □肩こりがある □気分が沈みがち

じつは、これらは「秋バテ」のサイン。

夏バテという言葉は聞いたことがあるかとは思いますが、9月の下旬頃から体がだるいなどの夏バテに似た症状が現れることがあり、これを「秋バテ」と言います。原因としては、夏の間に冷房や冷たい物の取りすぎなどで身体を冷やし過ぎてしまったため、自律神経のバランスが崩れ全身の血色血の巡りが悪くなることや、秋の朝昼夜の寒暖差や低気圧の影響が加わってきます。

まだまだ暑いと感じていても、季節は少しずつ秋へと変わりはじめています。 早めの秋バテ対策で、夏の疲れを追い出しましょう!



#### 睡眠をしっかりとろう

夜更かしせず十分な睡眠を心がけ ましょう



#### 軽い運動をしよう

30 分程度のウォーキングやストレッチ などがおススメです



#### お風呂で芯から温まろう

38~40 度で 15 分~30 分ぐらい、 ゆっくり浸かりましょう





#### 冷たい飲食を控えよう

冷たいものは避けて温かい食べ物を選 ぶようにしましょう

### 暮らしの保健室紹介コーナー 【森のつどい (杉戸町)】



『参加される方が笑ってくれたら・・・』というコンセプトで始めた 有志の集い。

毎月第1・第3木曜日の午前に杉戸町東公民館で開催しており、 菜のはなは月1回、どちらかにお邪魔させて頂いております。

ここでは、ラジオ体操に片足立ち等の準備運動・滑舌トレーニング、 ノルディックウォークやボッチャなど、その日ごとに様々なことを 行っています。

参加者の最高齢者は、なんと 91 歳\(◎o◎)/! お達者ですよね。 そして多様な人々が参加しているので、多くの学びもあるとのこと。 集会場では賑やかな声が響き渡り、みんなが笑顔で楽しんでいます。 どなたさまでもウェルカム、一度覗いてみては、いかがですか。







振帯 080-9685-3378
TEL 0480-40-1311 (明埼玉紀の際代表)
電路野付開館: 月〜金 9:00~17:00 米部・電車物配配と



菜のはな 公式 LINE 登録 よろしくね!!



地域ケア拠点"菜のはな"の取り組みは、北葛北部医師会(ほっかつほくぶいしかい)のホームページ(https://satte-med.com)でも公開しておりますので、ぜひご覧ください。