

ふれあい

2021
紅葉号
Vol.81

だより

一般社団法人
ふれあいファーマシー北九州



発行責任者 堀 信一

発行 一般社団法人 ふれあいファーマシー北九州

〒804-0082 北九州市戸畑区新池一丁目5-30

人権保障について学習中です

私たちが加盟する全日本民主医療機関連合は「無差別平等の医療と介護」をかね、その基本に「人権」をすえた事業と運動を展開しています。

戦後、国際条約や憲法により個人の尊厳と「人権保障」が謳われ、多くの人たちの努力によりその内容は発展してきました。しかし、一方で新自由主義のもと格差と貧困により、医療や介護が受けたくても受けられない人が増えているのも事実です。とりわけこのコロナ禍においてその事は著明となり、国民が生活していくうえで人権や倫理に関わる問題が山積しているのが現状です。

私たちは、6月から11月にかけて「人権」を学ぶ学習月間として位置づけし、全日本民主医療機関連合が発行する「人権Café」を学習資料として学習を開始しました。職員一人ひとりが「人権」を自分の身近な問題として理解を深める事により「無差別平等の医療と介護」を実践していくと同時に、困難を抱える人たちに寄り添う事ができる薬局を目指したいと考えています。(G・A)

「人権Café」を
学習資料として
学習を開始しました!



この学びを通して困難を抱える人たちに
寄り添う事ができる薬局を目指します!



ふれあい薬局 戸畑店

営業時間

月・火曜 9:00~18:00
木・金曜 9:00~20:00
水曜 9:00~17:00
第1・3・5土曜 9:00~12:20
第2・4土曜 9:00~12:20
〈日曜・祝日はお休み〉

〒804-0082
北九州市戸畑区
新池1丁目5-30
TEL 093-881-2332
FAX 093-881-2469

ふれあい薬局 上津役店

営業時間

月・水・金曜 8:50~18:30
火・木曜 8:50~17:00
土曜 8:50~12:00
〈第2・4土曜はお休み〉
〈日曜・祝日はお休み〉

〒807-0073
北九州市八幡西区
町上津役東1丁目7-27
TEL 093-613-3215
FAX 093-613-3216



特集

ストレスに負けない身体づくり ② ③
人権保障について学習中です ④

ストレスに負けない 身体づくり

新型コロナウイルスとの闘いも、すでに2年になろうとしています。見えない敵と闘い続けるという事は本当にストレスが溜まるものだと思います。自分は大丈夫!と書いていてもこれほど長期に渡って闘うとなると知らず知らずのうちにストレスが溜まっているのではないのでしょうか?

お酒が増えた・やけ食いをする頻度が増えた・眠れなくなったなどと思当たる症状はありませんか?「ストレス」というものをゼロにできるのであればうれしいのですが、なかなかそのようにもいきません。今回はストレスとの付き合い方や対策についてお話ししたいと思います。

ストレスによる身体への影響

次にあげる事柄でなにかあてはまることはありますか?多ければ多いほどストレスが溜まっていると言われているとされています。ストレスが関係していると思われる症状の一部をご紹介します。

- | | |
|-----------------|--------------------|
| ① わけもなくイライラする | ⑥ めまいや耳鳴りがする |
| ② 食欲がおちる | ⑦ 体がだるく疲れが取れない気がする |
| ③ よく眠れない | ⑧ 頭がすっきりしない |
| ④ 頭痛や肩こりがひどくなった | ⑨ お酒ややけ食いなどが増えた |
| ⑤ よく胃が痛くなる | ⑩ 寝つきが悪くまたすぐに目が覚める |

ストレスに強い人・弱い人

様々な要因でおこりうるストレスですが、同じ状況にあってもストレスを感じない人もいます。ストレスに対応する能力が高いという事です。どんな人がストレスに強いつまり対応能力が高いかという、その要因は3つあるようです。

3つの要因

- 遺伝的なもの
- 生育環境
- 日ごろの行動や考え方の癖

生まれ持った体質や幼少期の生育環境によって変わるようですが、日々の行動や物事の考え方・捉え方などを変えていくことでストレスとうまく付き合い、ストレスに対して強くまたうまく対応することができるようになるようです。ストレスを闇にするか光にするかは自分次第で変えることもできるのです。

ストレス解消法

- ① 睡眠をしっかりとする
- ② 適度な運動(散歩やストレッチ)をする
- ③ 誰かと話をする
- ④ 自分の想いや感情を秘密のノートに書く
- ⑤ 映画鑑賞や読書で思いっきり泣いたり笑ったりする
- ⑥ こつこつと無心で続けることができる作業をする (料理やそうじなど)
- ⑦ マインドフルネス(瞑想)をする

一般的に良いと言われているストレス解消法をいくつか紹介します



他にも色々な方法がたくさんあるかと思いますが、その日によって気分や状態も異なりますし、今日はこれかな?と思うストレス解消法をどんどん試してみるのが良いのではないのでしょうか?

但し過度の飲酒や食べ過ぎなどはかえって体調が悪くなることがあるので避けた方がいいでしょう。この方法がストレス解消になる!と思ってやりすぎるのもよくないことがあるようです。何事もほどほどが一番ということですね。

最後にマインドフルネスのやり方について簡単にお知らせして終わりたいと思います。

POINT ① 姿勢

立っても座ってもできます。慣れるまでは座った状態で行った方がいいでしょう。
椅子に座り、無理のない程度に背筋を伸ばして肩の力を抜き、目を閉じてリラックス★



POINT ② 意識

体の感覚に意識をむけます。手や太もも、お尻などが椅子に触れているのを感じます。
再び、リラックス★



POINT ③ 呼吸

マインドフルネス(瞑想)を行う上で一番大切なことが「呼吸」と言われています。ただ呼吸することに意識を向けゆっくり「呼吸」を行います。深く深呼吸するのではなく、なるべく自然な呼吸を続け、吸って吐くという事だけに集中し、お腹が膨らんだりへこんだりすることに意識を向けるといいようです。
他のことに意識が向いてしまったら、もう一度仕切り直してから再度チャレンジしてください。
いろんなことが頭に浮かびますが「呼吸」「呼吸」「呼吸」...リラックス★

POINT ④ 時間

10～15分くらい行うといよいようです。慣れたら30分間してもOK。



マインドフルネス(瞑想)は実際にやってみると最初はできないように感じても少しずつで効果を感じられるそうです。皆様もぜひお試しください。

(Y・H)