

## 西京医師会 区民公開講座におこしください！

西京医師会は毎年11月に、人生の終い支度に関する区民公開講座をやっています。今回は医療介護関係者だけでなく、地域住民のお立場から松陽学区の民生児童委員会 大島会長にも登壇いただきます。大島会長からは、老衰について、自宅での療養・介護・看取りに関することなどの質問をいただき、在宅療養に携わる専門職がそれにお答えいたします。

### 第一部 講演 「老衰で逝くこと～家のおじいちゃんは餓死したの?～」

講師：西京医師会 副会長 塚本 忠司先生

### パネルディスカッション

### 第二部 「元気な今だから、ちょっと考えてみた～質問にお答えします～」

質問者代表 大島 善弘さん 訪問看護師 寺元 真由美さん・地主 奈央子さん ヘルパー 小澤 みち子さん  
診療所医師 塚本 忠司さん・守上 佳樹さん ケアマネジャー 津崎 朋美さんコーディネーター 土井 たかしさん



入場無料

定員400名

令和6年11月9日(土) 午後2時～4時 京都市西文化会館ウエスティホール

※申込み多数の場合は抽選

## 申込み方法

申込み締め切り

10月25日(金)まで



電話またはFAXにて氏名、住所、電話番号をお知らせください。

西京医師会事務局 TEL:075-874-7708 FAX:075-874-6277

また、左記の申し込みフォーム(二次元バーコード)からも申し込みが可能です。ご参加いただける場合は、お知らせ頂いたご住所に参加票をお送りいたします。当日必ずご持参ください。

## 地域のお宝情報

### 『秋バテ』に気をつけよう！

夏から秋に移り変わり、涼しくなってきたこの頃。季節の変わり目になると、身体がだるい…といった不調はありませんか？

もしかしたら、『秋バテ』かもしれません

### 原因は？

- ・夏の不調『夏バテ』が十分に回復できていない
- ・秋の寒暖差、台風などの気圧の変化から自律神経が乱れやすい

### ポイント

### 秋バテ対策

1. 規則正しい生活を送る
2. 適度な運動や入浴
3. バランスの良い食事
4. 寒暖差対策をする
5. 水分補給(常温や温かい飲み物)



ぜひ対策をしてこの秋を過ごしましょう！

### - 今月の事業所紹介 -

## キリン堂薬局 桂病院前店



桂病院の正門前、白地に赤色の看板が目印！地域の皆様の力になれるような、身近で相談しやすい薬局を目指してまいります。電話や来局でのお薬相談も承っております。

〒615-8256

京都府京都市西京区山田平尾町 6-15

9:00～17:30 土日祝・年末年始定休

TEL 075-925-5126 FAX 075-925-5132