

すこやかよろづ塾だより

10・11月号

No.5

令和3年11月30日発行

すこやかよろづ塾
運営事務局

お薬の服用・管理は きちんとできていますか？

.....P2

お薬の使い方
正しく服用する
正しく管理する
お薬手帳や調剤薬局を活用

自宅でできる筋力トレーニング

.....P3

滑舌をよくする体操

飲み合わせには注意

.....P4

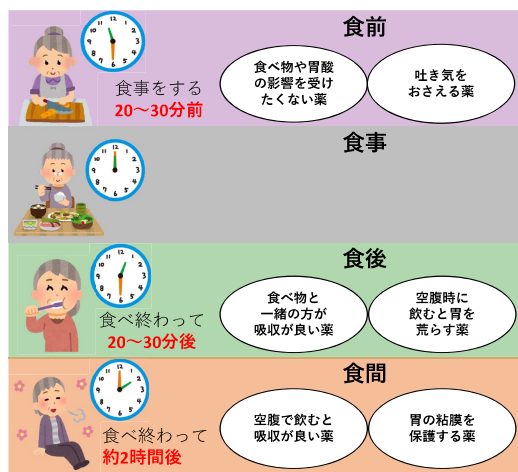
よろづ塾からのお知らせ

.....P4

お薬の服用・管理はきちんとできていますか？

① 正しく服用する

薬の中には、「食後」、
「食間」など服用時間が
決まっているものがあり
ます。この服薬時間には
意味があり、食事によっ
て変化する胃の状態と
服用時間を合わせてい
るのです。正しい飲み方
をしないと効果が出な
い場合があります。そのた
め、服用時間はきちんと守
らなければなりません。
また、食事と服用が
セットになれば、飲み忘
れを予防できます。食
事と服用の関係はとて
も大切なのです。



② 正しく管理する

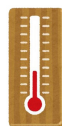
使用期限の目安

温度管理

4つの注意点

- ① 高温、湿気、直射日光を避ける
- ② 子どもの手の届くところに置かない
- ③ 薬以外のものと一緒に保管しない
- ④ 使用期限を守る

医療用の目薬	2種類以上調合している塗り薬	未開封のチューブ軟膏	開封後のチューブ軟膏
1か月を目安に使用しましょう	1、2か月を目安に使用しましょう	使用期限を確認しましょう	6か月を目安に使用しましょう



室温保管
1度から30度
一般的な錠剤や
カプセル剤は室温
で保管します。

常温保管
15度から25度
高温、湿気、日光
を避けて保管する
ことが重要です。

冷所保管
1度から15度
シロップ剤や座薬
未開封のインスリンは冷所保管です。



お薬の飲み方 質問コーナー



Q.お薬を飲み忘れてしまいました…。

飲み忘れに気づいたら
すぐに飲みましょう。
しかし、次の服用時間に
近い時は1回分おやす
みしてください。

Q.ご飯を食べていなくても服用すべき？

大体の食事時間で服用
しましょう。
ただし、**糖尿病患者さん**
の場合は、事前に主治
医へ**相談**しましょう。

Q.自己判断で服用をやめていいですか？

自己判断で服用を**やめ
てはいけません**。薬の量
や、服用を中止したいと
きは、必ず主治医に**相談**
しましょう。

③ お薬手帳や調剤薬局を活用

お薬手帳や調剤薬局
は上手に活用しましょ
う。
お薬手帳は、服用歴
や体質、アレルギー反応
等を確認することがで
きる。また、お薬の効
果について、調剤局
の薬剤師さんに相談
することもできます。

体操メニュー

- ① 肩の体操
- ② 肩甲骨の体操
- ③ 股関節の体操
- ④ 体幹の体操
- ⑤ 膝の体操
- ⑥ 踵上げの体操

④ 体操のポイント
体を鍛えるには、筋力トレーニングが効果的です。姿勢が崩れないようにし、ゆっくり動かし、心掛けてみましょう。

また、立つて行う運動をする場合は、支えになるものを近くに準備したり、ふらつく時は座って行うようにしましょう。

座るときの基本姿勢



膝・股関節は90度に曲げ、背筋を伸ばし、深く座らない

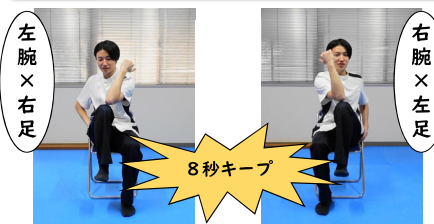
① 肩の体操



手は肩からスタート

上に4秒かけて伸ばし、4秒かけて下ろす

④ 体幹の体操



左右交互に肘と膝を付ける
くっつけたまま8秒間保つ

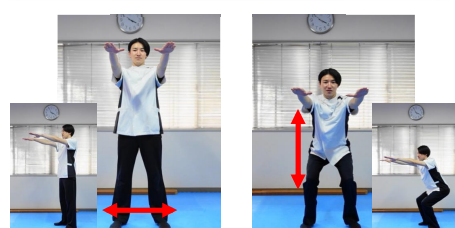
② 肩甲骨の体操



4秒かけて腕をゆっくり後ろに引く

4秒かけてゆっくり前に戻す

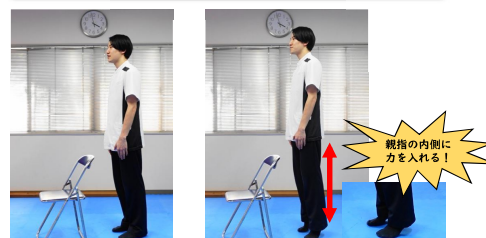
⑤ 膝の体操



足を肩幅より少し開き
手を水平に上げる

4秒かけて腰を下げて
4秒かけて戻す

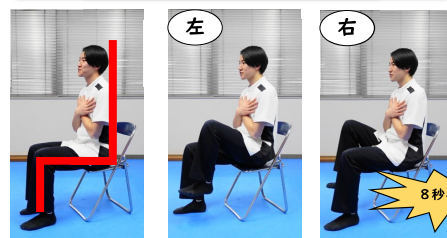
⑤ 膝の体操



足を肩幅に開く

4秒かけて踵を持ち上げ
4秒かけて踵を下げる

③ 股関節の体操



基本姿勢

膝を真っ直ぐ上に持ち上げ
8秒間保つ

飲み合わせに注意

最後に、お薬と食品、健康食品、お薬同士の飲み合わせには注意するものがあります。しっかりポイントをおさえておきましょう。

服用の基本

お薬の服用は、できるだけ

「お水」で飲みましょう。

※お茶やコーヒーの影響を受けてしまう場合があります。

牛乳・ヨーグルトと抗菌薬



薬の吸収が低下して、効果が弱まる場合があります。乳製品の摂取は、服用後2時間以上時間を空けてください。

イチョウの葉エキスと
血液サラサラの薬／解熱鎮痛剤
／抗てんかん薬



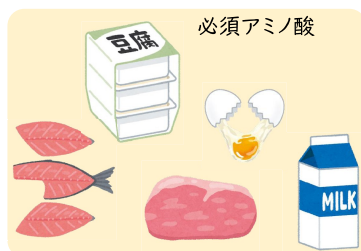
出血しやすくなる可能性があります。また、抗てんかん薬を服用中のてんかん患者さんは発作を誘発する可能性があります。

低栄養予防のおさらい

- 健康な体を維持するために必要な栄養素が足りないことを「〇〇〇」という。
- 低栄養予防には「〇〇〇〇質」を摂ることが重要である。特に必須アミノ酸を多く含む、「肉」、「魚」、「〇」、「〇〇」が良い。
- フレイル予防では、65歳ごろを目安に「〇〇」・「主菜」・「副菜」の食事へ切り替える必要がある。
- フレイル予防の食事では次の事に意識する。

1. 1日「〇食」食べる
2. 「〇〇〇〇」な食品を食べる
3. たんぱく質を毎食食べる

※答えはこれまでの動画から探してみましょう



詳しい内容は
こちらから
ご覧いただけます



よろづ塾からのお知らせ

よろづ塾の宮之城ひまわり館での開催は現在コロナウイルス感染症感染対策のため中止しております。開催まで今しばらくお待ちください。

開催中止の期間は、健康に関する情報をお尋ねください。

すこやかよろづ塾運営事務局
電話 0996-531704
担当・亀崎・矢野

前回のおさらい