



10月 健康相談・各種教室・健診ガイド

★印は、健康ポイント10P獲得できます

弓削地区

プレイルーム開放日			
毎週金曜	9:00 ～ 12:00	弓削保健センター	
健康相談★			
5日(木)	10:30 ～ 11:30	久司浦集会所	
10日(火)	9:30 ～ 11:00	せとうち交流館	
おたっしやクラブ★			
4日(水)	10:00 ～ 11:30	下弓削中央集会所	
5日(木)	10:30 ～ 12:00	久司浦集会所	
済生丸巡回診療			
19日(木)	10:00 ～ 13:30	佐島港	
20日(金)	10:00 ～ 13:30	佐島港	

生名地区

はつらつ教室自主活動★			
毎週月曜	13:30 ～	14:30	生名保健センター
いきいき体操 ★			
毎週月曜	9:30 ～	11:00	生名保健センター
健康相談★			
16日(月)	10:00 ～	11:00	生名総合支所
みんなの交流会★			
11日(水)	10:00 ～	11:30	生名体育館
済生丸巡回診療（予約制）			
18日(水)	10:00 ～	12:00	生名港
	13:00 ～	14:00	
育MEN料理教室★			
31日(火)	9:30 ～	12:30	生名保健センター

岩城地区

はつらつ教室自主活動★			
毎週火曜	10:00 ～ 11:00	岩城保健センター	
にこにこ広場★			
17日(火)	14:00 ～ 16:00	岩城開発総合センター	
健康相談★			
6日(金)	10:00 ～ 11:00	岩城総合支所2階	
ダイケア ★			
24日(火)	13:30 ～ 15:00	岩城保健センター	

魚島地区

健康づくり教室「おおぞら」★			
4日(水)	14:00	～	15:30 魚島地域交流センター
健康相談★			
24日(火)	13:30	～	15:30 魚島保健福祉センター

元氣アップ体操

一すきま時間体操

酷暑のために運動不足になり、体力の低下を感じていませんか？過ごしやすくなったこの時期に、運動習慣を少しずつ取り戻しましょう。バランス力と下肢の筋力を全体的に鍛えられる「ランジ」は、準備体操としてもおすすめです。体力に合わせて踏み込みを浅くするなど、無理をせず行いましょう。

簡単ランジ

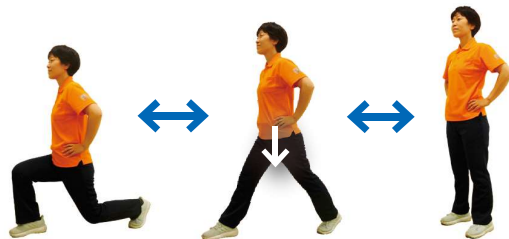
- ①右足を一步前に踏み出して立つ。
 - ②両膝を曲げながら、ゆっくり重心を真下に落とし、ゆっくり立ち上がる。左足も同様に3～5回 1日 1～2セット
- ※ふらつく人は手すりなどを
持って行いましょう。
※上級者は、踏み出した足の膝が90度になるくらい腰を落としましょう。足が一直線上に並ぶように開くと、バランス力が鍛えられます。



ランジ

- ①足を肩幅程度に開いて立つ。
- ②右足を大きく前に踏み出す。
- ③両膝を曲げながら、ゆっくり重心を落とし、ゆっくり立ち上がる。
- ④右足を後ろに引き、①の姿勢にもどる。左右交互に3～5回 1日 1～2セット

片足立ちと前後の重心移動があり、「簡単ランジ」よりさらにバランス力を鍛えられます。



薬は正しく使いましょう！

10月17日(火)から23日(月)は「薬と健康の週間」です。
お薬を使用する際には次のようなことに注意し、より安全に効果的に使用してください。

用法・容量を守りましょう

薬の作用は、使用量と深い関係がありますので、自分の判断で使用量や回数を増減してはいけません。たくさん飲めばよく効く、速く効くというわけではなく、決められた量以上に用いると体に好ましくない反応(副作用)が出る場合があります。また、決められた薬の服用時間を守りましょう。

薬の服用時間

- 食前：食事のおよそ30分前
食後：食事のおよそ30分後
食間：食事と食事の間
(食事のおよそ2時間後)
頓服：痛み、熱など症状のある時

薬を飲み忘れたときはどうすればいい？

思い出した時にすぐ飲むようにしましょう。
次の服用時間が迫ってきている場合には次の分を飲みます。2回分を一度に飲んではいけません。
薬の種類によっては飲み忘れた時の対応が異なる場合がありますので、必ず医師や薬剤師に尋ねてみてください。



薬の形(剤形)にあった服用方法を守りましょう

- 錠剤、カプセル剤：コップ一杯程度(180cc～200cc)の水またはぬるま湯で服用してください。
液剤：薬の成分を均等にするために、よく振ってから飲んでください。一回量は計量カップなどに移してから飲んでください。

複数の医療機関からお薬をもらっている方はいませんか？

高齢者の薬の使用には特に注意しましょう

高齢者は、血圧の薬や心臓の薬など、複数の薬を使うことが多く、使用期間も長くなりがちです。また、内臓の働きが弱くなっているため、薬が効きすぎたり、思わぬ副作用が現れることがあります。医師や薬剤師などの専門家から十分に説明を受け、正しく使いましょう。

～お薬手帳を活用しましょう～

自分がどんなお薬を使っているかがすぐ分かり、効能効果が重複した薬をもらうことをなくすることができます。(電子版アプリもあります)



薬は正しく保管しましょう

子どもの誤飲事故を防ぐために、子どもの手の届かないところに保管しましょう。また、薬は、湿気、光、熱などに弱いので、直射日光にあたらない涼しいところに保管しましょう。容器の詰替えは、内容や使い方が分からなくなり誤用や事故のもととなるのでやめましょう。

古い薬の使用はやめましょう

有効期間の切れた薬は処分しましょう。
医療機関で処方された薬は、その時に使い切るのが基本です。残ってしまった場合は、使用期限にかかわらず処分しましょう。似たような症状が現れた際に自分の判断で使用するのは危険です。

お薬に関するお問い合わせ

愛媛県保健福祉部健康衛生局薬務衛生課薬事係 (☎ 089-912-2391)
(一社)愛媛県薬剤師会 (☎ 089-941-4165) <http://www.yakuehime.jp/>

薬剤師会
QRコード ▶

