

平成 25 年 2 月 15 日

発行元 社会福祉法人博愛会 ルーエハイム

電話番号 372-3811 (代表)

立春も過ぎ、暦の上では春となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。暖かい日差しを感じる日もありますが、寒さは続いておりますし、まだまだインフルエンザやノロウイルスにも注意が必要です。予防はやはり手洗いうがいが一番です。体調に気を付けてお過ごしください



特集 お薬は正しく飲みましょう！

病気やけがで誰でも薬を飲む機会がありますが、薬はもろ刃の剣です。間違った服用は有害な作用が出る場合があります。早く治すためには正しく服用しましょう。



決められた量、飲む時間を守りましょう。薬は、体内で効き目が発揮できる量が決まっています。多すぎても少なすぎてもいけません。薬の効き目が適切に表れる量を体内で保つために薬ごとに飲む量と回数が決められています。処方通りに飲みましょう。

薬はコップ一杯の水またはぬるま湯で飲みましょう。コップ一杯の水で飲むと薬の吸収が良くなります。水なしは薬がのどに張り付いて炎症や潰瘍を起こすことがあります。

× 牛乳で飲むと...牛乳に含まれる成分により効き目が悪くなったり、腸で溶けるようコーティングされている薬が胃で溶けてしまうことがあります。

× コーヒー・紅茶・緑茶で飲むと...カフェインの作用で薬の効果が薄れたり強くなりすぎる場合があります。

薬や食べ物との飲み合わせに注意！

食べ物と薬の飲み合わせによっては薬の作用を変えてしまうことがあります。たとえば、納豆は抗血栓薬のワーファリンの効き目を弱めてしまいます。薬をもらった時に渡される薬剤情報には必ず目を通し、注意しましょう。



薬は体を起こして飲みましょう。

寝たままの姿勢では、錠剤やカプセルが食道に留まり副作用が出る場合があります。最近では口に入れると溶ける錠剤（口腔内崩壊錠）が開発されました。寝たきりの方や錠剤の飲み込みが難しい方は、薬によっては口腔内崩壊錠に変更できる場合もありますので医師や薬剤師に相談してみましょう。



高齢者は腎臓や肝臓の働きが弱って、薬の思わぬ副作用が出ることもありますので、特に使用量には注意が必要です。



平成 24 年度 3 月の介護予防教室のお知らせ



ルーエハイムでは、地域の「いきいき介護予防事業」として、太極拳教室・調理や講話など管理栄養士による栄養教室・転倒、尿失禁予防体操教室などを開催しております。

興味・関心ある内容の教室だけでもご参加頂けますので、お気軽にお問い合わせください。

男性の方も是非ご参加ください！！お待ちしております。

開催日：平成25年 3月1日(金)体操教室

8日(金)太極拳

15日(金)栄養教室

22日(金)太極拳

時間：午後 1時 30分 ~ 2時 30分

場所：ルーエハイム 2階 相談室

参加費：無料

募集対象者：概ね 60 歳以上の方、または介護予防に関心のある方



ルーエハイムより各地域への送迎も行っております。ご希望の方はお申し出ください。

駐車場もあります。

お申し込み、お問い合わせ先

お電話にてお申し込みください

住所：鈴鹿市長法寺町763番地 特別養護老人ホーム ルーエハイム

059 - 372 - 3811

担当：安田・浅岡・大西



在宅介護支援センターでは、高齢者・在宅で介護の必要な方への相談援助を行っております。内容により、市役所・地域包括支援センターなど必要な各連携機関へのご紹介をさせて頂いたり、ご自宅へ訪問しご相談をうかがうこともできます。料金はかかりません。お困り事、相談事がありましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム	担当	安田・浅岡・大西
鈴鹿市長法寺町字権現763番地	電話番号	059 - 372 - 3811
訪問・来所相談 平日8:45 ~ 17:30	電話相談	24時間受付しております