

# 栗原市高清水デイサービスセンターだより



平成31年1月

発行 社会福祉法人栗原市社会福祉協議会

栗原市高清水デイサービスセンター

〒987-2132 住所 栗原市高清水東館34

電話 0228-58-3637 FAX 0228-58-2714

## ミュージックケア

リズムに合わせて楽器を叩き、身体を動かしました!!



素敵な音楽を「見て・聴いて・体験」しました!!



パナーシュは中世フランス語で狩人がかぶっている帽子の羽飾り。クワイアの意味は合唱です。「粋な男の合唱団」という意味を込めた名前を通り素敵な合唱を聞かせてくれました。

男性合唱団  
パナーシュ・クワイア

1月の  
行事予定

- ・新年会 お楽しみ玉すだれ
- ・「楽笑 夢かつ幸」 来所
- ・誕生会

今年も楽しい行事を計画しております。本年もよろしく  
お願いいたします!



## デイサービス空き状況

月	火	水	木	金	土
△	○	○	○	○	○

○空きあり □若干名 △要相談

デイの見学やお試し利用もいつでも  
出来ます。お気軽にご相談ください!!



# ワンポイントアドバイス

～薬の正しい付き合い方①～

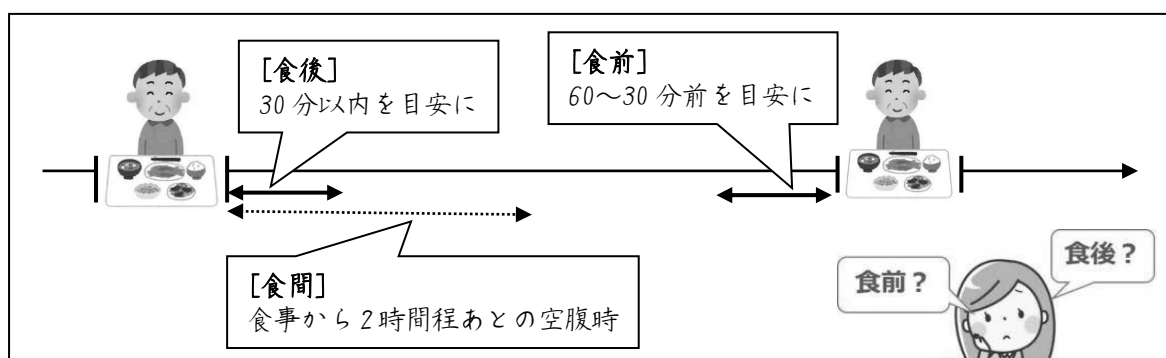


風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎が流行する季節となりました。みなさん、体調管理はいかがですか？

今回は、薬の飲む機会が増えてくるこの時期に合わせ、薬の飲み方についてご紹介いたします。

## ■ 服用のタイミング

薬は、朝昼晩の食事にあわせ、「食前」「食間」「食後」と分けられています。



## ■ 方法

薬を水なしで飲むのは危険です！カプセルや錠剤がのどや食道に貼りついた場合、その部分の粘膜を痛めてしまうことがあるからです。また、薬は水に溶けて効き目を発揮するまでの時間を想定して作られているので、コップ一杯の水かぬるま湯で飲むようにしましょう！

\*グレープフルーツジュースで飲むと…

→含まれている成分が薬の代謝を阻害することによって薬が効きすぎてしまいます。特に降圧剤や抗生物質、胃腸薬と一緒に飲むのは危険です。

\*牛乳で飲むと…

→含まれているカルシウムが薬の成分と結びついて反応してしまうことがあります。

\*コーヒーなどのカフェインで飲むと…

→一部の頭痛薬や風邪薬、鼻炎薬などカフェイン入りの薬もあります。一緒に飲むと過剰摂取になるので止めましょう。

\*お茶(緑茶)で飲むと…

→鉄分の吸収を阻害するため、濃い緑茶は避けましょう。

\*アルコールで飲むと…

→更に危険です！



薬の効き目の飲みやすさ、生活リズムなど人によってさまざまです。  
心配なことは、自己判断せず、医師や薬剤師に相談しましょう！