

栗原市一迫デイサービスセンターだより



平成31年 2月

発行 社会福祉法人栗原市社会福祉協議会
栗原市一迫デイサービスセンター

〒987-2308 住所 栗原市一迫真坂字高橋 20 番地の 1

電話 52-4433 FAX52-3203



2月は**“節分”**です!!
ご利用日に合わせて、各々オリジナル
カレンダー作成をしております♪

おめんをかぶり
ハイ、ポーズ!!



いつもたくさんの**“福”**を
頂き、ありがとうございます☆

「節分が近いですねえ」という一言
から始まり、鬼の面を作ると・・・
“おめん遊び”で盛り上がりました!



素敵な**笑顔**ですね!



今月の予定

民謡ボランティア 桃光会
舞踊ボランティア 一英会
紙芝居ボランティア

デイサービス空き状況

月	火	水	木	金	土	日
□	△	△	□	□	△	△

○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②～



2019年も一ヶ月が過ぎました。年末年始の疲れを引きずっていたり、体調がすっきりしないまま過ごされてはいませんか？身体が弱っているところに寒さや乾燥が加わるとさらに体調悪化を起こす可能性があります。始まったばかりの2019年。食事・睡眠・適度な運動を心がけ、1日1日を大切に、健やかな一年を過ごしましょう！

■薬のかたち

薬は、それぞれの用途や目的に合わせて形を変えて作られています。

- 錠剤…携帯しやすく、比較的長期保存が出来る。容量も分かりやすく、一般的に服用しやすい。苦味を隠すようにコーティングされていたり、溶け方が段階的になるようになっていたり工夫されている。
- 散剤(粉薬)…錠剤やカプセルに比べ、早く体内に吸収されるため、早い効果が期待できる。簡単に量が調整できるので体重や年齢に合わせた処方が可能。2種類以上の散剤を混ぜ合わせ調剤することができる。

※種類や形によっては、服用が難しい場合があります。同じ成分で違う形の薬に変更が可能な場合もありますので、飲むときに苦手な場合は、かかりつけの薬剤師に相談しましょう！

■飲み合わせ

一つずつでは、問題のない薬でも“薬と薬の組み合わせ”“薬と食品の組み合わせ”によっては、良くない影響が出る場合がありますので、服用中は注意しましょう。

	<p>降圧剤</p> <p>+</p> <p>グレープフルーツ </p>	<p>総合感昌薬</p> <p>+</p> <p>コーヒー </p> <p>コーラ</p>	<p>ワルファリン</p> <p>+</p> <p>納豆・青汁 </p> <p>(ビタミンKを多く含む)</p>
	<p>睡眠薬</p> <p>+</p> <p>アルコール </p>	<p>抗菌薬・抗生物質</p> <p>+</p> <p>牛乳 </p> <p>ヨーグルト</p>	<p>胃薬</p> <p>+</p> <p>炭酸飲料 </p>

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！