

認知症予防カフェ in マーサ 21



コロナ禍の中、認知症予防カフェは開催できませんが・・・

表は薬局薬剤師さんからのお話です！

お薬のことで困っていませんか？

- ・数が多くて毎日飲むのが大変・・・
 - ・飲み忘れてお薬が余ってってしまう・・・
 - ・毎回薬局まで行くのがつらい・・・
 - ・薬の飲み合わせが心配・・・
- etc...

そのお悩み、解決できます！



こんなに沢山もらっても
自分で管理できないよ・・・



一包化といって、薬局でお薬をひとまとめにすることができます。毎日の服用が楽になりますし、飲み間違いや飲み忘れがなくなります。

また、**お薬カレンダー**をご利用いただくことで、次にいつお薬を飲むのか一目でわかり、お薬の管理が非常に楽になります。お気軽に薬局の窓口でご相談ください。



一包化

お薬カレンダー

「かかりつけ薬局・かかりつけ薬剤師」はあなたの健康をサポートします

これって、薬のせいかな？

- ・最近よく転ぶ、ふらつく
- ・味がわからなくなる
- ・尿が出ない、便秘
- ・お昼なのに眠い、夜なのに眠れない
- ・なんとなくぼーっとしてしまう

かかりつけ薬剤師が、このような日常の疑問にお答えします。あなたが現在使用している処方箋や市販薬などの情報を把握し、お薬の飲み残しや重複、副作用がないか、1つの薬局で継続的にチェックします。

また、患者さんの自宅に訪問して健康やお薬の相談にのったり、気軽にご相談いただける体制を整えています。

普段から利用する薬局を**かかりつけ薬局**として決めておきましょう。



お薬のことで困ったら、まずは近くの薬剤師にご相談ください



お家でできる筋トレ体操をご紹介します

自粛生活が続く、運動する機会が少ないかと思います。筋肉は動かさないと衰えてしまうため、今回はお家でできる筋トレ体操を岐阜県認知症疾患医療センターの作業療法士がご紹介させていただきます。

膝伸ばし体操（太ももの筋トレ）



太ももの前面に「グツ」と力を入れて膝を伸ばしきる

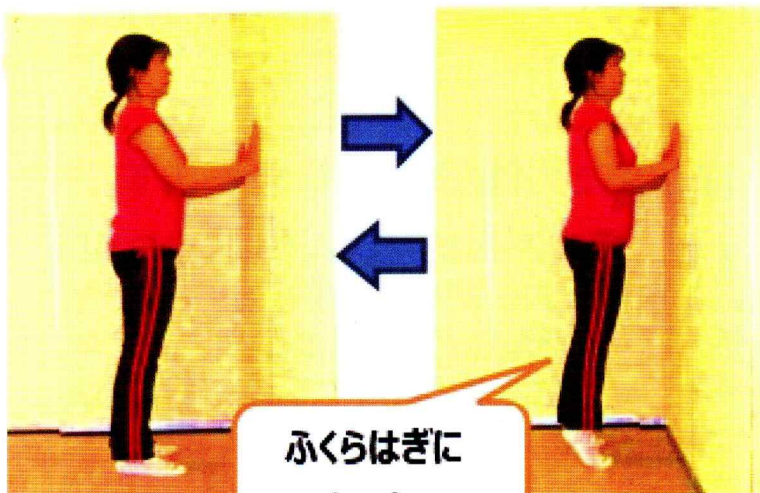


【注意】
膝を伸ばしすぎない

- ①足は肩幅に開き、背すじを伸ばし、背もたれのある安定したイスに深く座る
- ②手をイスに添え、片脚ずつゆっくりと膝を伸ばす
- ③ゆっくりと脚をおろす
- ④②～③の動作を、左右10回ずつ繰り返す

つま先立ち体操（ふくらはぎの筋トレ）

【壁】



ふくらはぎに
力を入れる

- ①足を肩幅に開き、イスや壁に手を添えて立ち、背すじを伸ばす
- ②正面に目線に向けたまま、ゆっくりとかかとを上げる
- ③ゆっくりとかかとおろす
- ④②～③の動作を、10回繰り返す

※立位が不安定な方はイスに座った状態で行ってください

引用元⇒岐阜市いきいき筋トレ体操 <https://www.city.gifu.lg.jp/14246.htm>

～お問合せ先～

岐阜市地域包括支援センター北部

TEL：058-295-4510

岐阜県認知症疾患医療センター黒野病院

TEL：058-234-7038

認知症の人と家族の会 岐阜県支部

TEL：058-214-8690