

地域包括支援センタージョイフルさんの情報誌に愛進堂薬局の薬剤師の寄稿文が掲載されました

愛進堂薬局では、地域の多職種と連携して地域の皆様の健康づくりをサポートする活動も行っています。薬のことはもちろん、医療・介護・予防・食事などお気軽に愛進堂薬局の薬剤師・管理栄養士にご相談下さい。

地域包括支援センター ジョイフル通信

第14号
平成30年4月1日



地域包括支援センタージョイフル各務原は各務原市から委託を受けた高齢者の総合相談窓口です。

鶴一小・鶴三小・緑苑小の地域は地域包括支援センタージョイフル各務原の担当地区となります。

今回の特集“フレイル”について

健康寿命をのばすフレイル予防

フレイルとは、「生活するうえで不自由はない危険性が高い状態」を指します。介護が必要に感じますが、その前の段階であるフレイルは、「歩く速度が落ちた、体重が急激に減少し、悪循環を生み出すことで介護が必要な状態につや外出している社会活動といった身体活動面、食のこと、就労やボランティア、趣味の活動など」の予防・改善が可能なフレイルのうちに生活で自立した生活を送ることができます。

◎定期的なセルフチェックでフレイルを予防

簡易フレイルチェック表

- ・バスや電車で1人で外出していますか
- ・日用品の買い物をしていますか
- ・預貯金の出し入れをしていますか
- ・友人の家を訪ねていますか
- ・家族や友人の相談にのっていますか
- ・階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか
- ・椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか
- ・15分くらい続けて歩いていますか

薬剤師さんを訪ねて

あいしんどう薬局（緑苑）

薬剤師さんより、薬に関する役立つ話を教えていただきます。

《お薬手帳について》

お薬手帳は処方されたお薬や市販薬を記録することによって過去のお薬と現在使っているお薬を正確に伝えるものです。私達も多くの患者様の手帳を拝見することで飲み合わせの確認や重複投薬の防止に役立てています。

処方されたお薬の記載以外に次のような使い方を願います。

①お薬以外に健康食品の名前も記載して下さい。健康食品の中にはお薬と相互作用のあるものもあります。

②手帳を何冊も持っている方がいますが、目薬と飲み薬でも影響することもあるので病院ごとに分けたりせず情報を1冊にまとめて下さい。

③外出時はいつでも持参して下さい。東北の震災の際、現地で服用中の薬の確認に大変役立ちました。

適切な治療のために皆さんもお薬手帳をお役立て下さい。

