

私事ですが昨年末、離れて住んでいる母の体調悪化をきっかけとし、服薬管理について考え直す機会がありました。飲み忘れや、自己判断で服薬せずに過ごしていたのです。シヨックでした。

私が取り組んだのは、まず、現在服用している薬の内容をチエック。症状が軽減している事柄を受診時に伝え、薬の整理を心がけました。飲み忘れを防ぐため、お薬カレンダーを購入しました。飲み間違いの防止にも役立ちました。

百円ショップの
ウルトラポ
ケットも代
できますよ。



下記の表は食事の影響のない薬や、医師から細かい時間指定・服用指示の無い薬であることが前提です。1日に何回飲んでいのかよって飲み忘れた時の対応がちがいます！

決められた服用回数	飲み忘れ時の対応 その次までに必要な間隔
1日3～4回	気付いた時、すぐ1回分を飲む。4時間以上間隔が空いていれば飲んでOK。
1日2回	気付いた時、すぐ1回分を飲む。8時以上の間隔が空いていれば飲んでOK。
1日1回	気付いた時、すぐ1回分を飲む。 次回服薬までに十分な時間を空ける必要があるかどうか医師・薬剤師に確認。
1週間または1カ月に1回	薬の成分が長く身体の中に保たれるので数日間飲む日にちがずれても問題なし。ただし、薬の種類によっても違うのであらかじめ薬剤師に確認。
頓服	薬によって次に飲む時間まで必要な間隔が違う。 片頭痛薬・解熱剤など、1日に飲める回数や最大量にも違いがあるため、医師・薬剤師に確認。

75 歳以上の方で 4 人に 1 人が 7 種類以上の薬を服用していると言われています。

薬だけで満腹になってしまいますね！

沢山の薬を服用するリスクが問題視されています。定期的に薬を見直していくきましょう。



5月5日は「薬の日」



発行年月日
2023年5月4日

発行人
老人福祉センター
つつじ荘



所長より
ひとこと

「いつも楽しい
つつじ荘」を皆
様に感じて頂け
るように職員一
同頑張りますの
で、皆様もご理
解とご協力をお
願い致します。



ポイント

- ・飲み忘れたからと言って1度にまとめて数回分を飲まない！
- ・抗生物質などは飲むことを中断すると治療に支障をきたすことがある。
- ・薬のシートは必要以上に切り離さず、緊急時に備える元気なうちから、ピルケースや服薬カレンダーなど便利グッズを活用し、慣れておこう！

夏前に節約対策

皆様、冬の電気代、どうでしたか？例年よりも高くなった方が多いのではないのでしょうか。

これから必ず来る暑い夏に今から対策していきませんか？

古いエアコンから思い切って

買い替える。

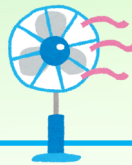
5年前のエアコンを省エネ家電に買い替えた場合、23,000円ほど節約できると言われています。エアコンのほかに節約効果が高いのは照明・冷蔵庫・洗濯機の3つです。

エアコンを使用する際に「扇風機」「サーキュレーター」を活用する。

室内の空気を循環させることによって足元の冷たい空気が攪拌されて、同じ設定温度でも涼しく感じます。

エアコンフィルターをこまめに掃除！

メーカーでは、性能が落ちないように、フィルター掃除は2週間に1度のペースを推奨しています。暑くなる前に一度きれいにお手入れをしても良いかもしれません。



室外機の周りに物を置かない

エアコンの室外機の周りに植木鉢や物が置いてあったりしませんか？

草が生い茂ったり、物が置いてあると、エアコン効率が悪くなります。また、室外機の取り入れ口は砂埃や枯葉などが詰まりやすくなっています。最低でも年に1から2回は掃除をしましょう。

冷蔵庫もお忘れなく

夏は冷蔵庫がパンパンになりがちですよ。5・6月に庫内一掃。賞味期限チェックし、重曹水で拭いた後にアルコール除菌しておけば食中毒の防止になります。



5月予定

- 1日 休館日
 - 2日 休館日
 - 3日 休館日
 - 4日 特別開館
 - 5日 特別開館 菖蒲湯
 - 14日 母の日祝い
 - 26日 けん玉教室
- 6月予定は5月後半にお知らせいたします。

大広間で軽食



4月よりつつじ荘大広間での軽食が可能となりました。

入浴のあと、外からの風を感じながら、ご持参のおにぎりやサンドイッチを食べるなんていかがでしょうか。

お茶の提供はありませんが、毎週金曜日はカスミの移動販売がありますのでご利用ください。時間は、11時35分位から20分間です。

窓を開けて換気を行っていただきます。下肢の冷えが気になる方は、ひざ掛けをご用意ください。



バス運休日

5月29日(月)

6月26日(月)