



生きがいデイサービス おたっしゃ家 予定表

2019年



月	火	水	木	金	
				1 DVD鑑賞 「アラジン」 ★	お申し込み お問い合わせは 473-9300 上市町社会福祉 協議会 または 472-2716 おたっしゃ家 (上市中央小学校内) まで お願いします ★印=1:30帰宅 送迎車が出ます (3人まで) 予定は変更になる ことがあります
4 	5 お年玉. ポチ袋作り 深川清子さん	6 忘年会 (華生)	7 大正琴に合わせて 懐メロ歌おう	8 ハーモニカ 花水木	
11 手芸教室 山本逸子さん	12 習字教室 五十里鉄代さん	13 いきいき体操 有山静子さん 読み聞かせ 上市図書館	14 ホットケーキを 食べよう 一緒に唄おう 剣民謡	15 為になるお話 黛 貞夫さん	
18 ミニハイク 立山山麓方面 三味線に合わせ て歌おう 土肥正彦さん	19 研修医 健康相談、ミニ講座 折紙、工作教室	20 ペーパークラフト 伊藤泰雄さん フォークダンス スイトピー	21 座って出来る 太極拳 富田さん谷さん カレンダー作り (12月分)	22 誕生日会 (9, 10, 11月) 	
25 手芸教室 山本逸子さん	26 介護. 転倒予防 アピ'アスポ'ーツクラブ 学校行事 打楽器コンサート	27 ミニハイク 世界一 小さな美術館 図書館へ行こう	28 ギター演奏 竹山香保里さん	29 習字教室 五十里鉄代さん ★ 	

＜薬の飲み方のワンポイントアドバイス＞

薬とは、自分が本来持っている治癒力が落ちた時、体の中で細菌をやっつけたり、熱を下げたりするためなど用いるものです。正しく使えば自分の健康を守ってくれますが、使い方を間違えると本来得られる効果を得られなかったり、健康を害する可能性もあります。

① 食前・食後・食間はいつ？

- 食前→胃の中に入っている食べ物と薬が混ざってしまうと薬の効果が弱まってしまうため、薬を飲んで30分ぐらい明けてから食事をします。
- 食後→胃に食べ物が入っている状態の時に飲まなければ、薬で胃が荒れてしまうため、食後なるべく30分以内に服用します。
- 食間→食事の影響を受けやすい胃腸薬など食事をしてからおよそ2時間は経過してから飲みます。

② どうして水が必要なの？

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付いた場合、その部分の粘膜を傷めてしまいます事があるからです。コップ1杯の水かぬるま湯で飲むようにしましょう。特に抗生物質や解熱鎮痛剤などは、多めの量で飲むことで胃の保護になります。

③ 水以外で飲んでダメ？

水以外と一緒に飲むと薬の成分と作用しあって予期しないトラブルが起きる事があります。

※コーヒー、アルコール、緑茶、グレープフルーツジュースとは一緒に絶対に飲まない！

