



## ワンポイント リハビリ

# 意外と知らない車いすの使い方



今回は、意外と知られていない「車いすの乗降時に注意してほしいこと」をご紹介します。車いすをご使用の際は、お気を付けください。



乗降時は必ずブレーキをかけましょう



ブレーキ



ブレーキをかけないと、車いすが動いてしまうため、大変危険です



危険!



乗降時は、フットレスト(足置き)をあげましょう



フットレスト



フットレストをさげたままだと、つまずいて転んでしまう可能性があります



危険!

危険!

## 薬

## やく くすり に立つ! のあれこれ



## FILE.2

### 薬の服用時間について



お薬は1日に服用する回数・量・時間等指示通りに従わないと十分な効果が得られなかったり、重い副作用が出てしまう事があります。飲む時間にはそれぞれ理由があります。解説していきましょう。

### 食後

食事をとってから20-30分後です。多くの薬が食後服用ですね。胃にまだ食べ物が残っており、ほどよく吸収され、飲み忘れることが少ないです。

### 食直後

食事をとってすぐ、5-15分後以内です。胃腸障害を起こしやすい薬や中性脂肪を下げる薬などがあります。

### 食前

食事をとる20-30分前です。インスリン分泌を促す薬や吐き気などを抑える薬などがあります。

### 食直前

食事をとる直前、5-10分前です。糖の吸収を抑える薬などがあります。

### 食間

食後2時間後が目安、食事と次の食事の間の時間です。腎臓の負担を軽減する炭の薬などがあります。

### 就寝前

お休み前の30分前に飲むのが一般的です。便の通じをよくする薬や寝つきをよくする薬などがあります。

### 起床時

朝起きてすぐ(食事の前)です。骨を丈夫にする薬などがあります。