



ウォーキングの方法



!! ウォーキングのフォーム



背筋を伸ばし、胸を張り、顔は前を向く。
軽く手を握り、腕を大きく振る。
地面を蹴って足を前に出す。
つま先ではなく、かかとで着地する。



猫背である。
腕の振りが小さい。
下を向いて歩いている。

!! ウォーキングの時間

1日30分～60分程度で週に3回以上行くと良いと言われています。1回に続けて30分以上のウォーキングを行うことが難しい場合、数回に分けて合計30分のウォーキングを行う方法も良いとされています。運動の効果は半日～3日間程度持続するとされていますので定期的に行うことが大切です。

!! ウォーキングの速さ

ウォーキングは「ややきつい～楽である」と感じる速さで行うことが大切です。息切れせず、軽く汗ばみ、隣の人と話ができる速さが良いと言われています。息が切れ、話が途切れ途切れにならないようにしましょう。坂道などでは少しゆっくり歩くことを心がけましょう。

理学療法課

薬やくに立つ! くすりのあれこれ

File.39

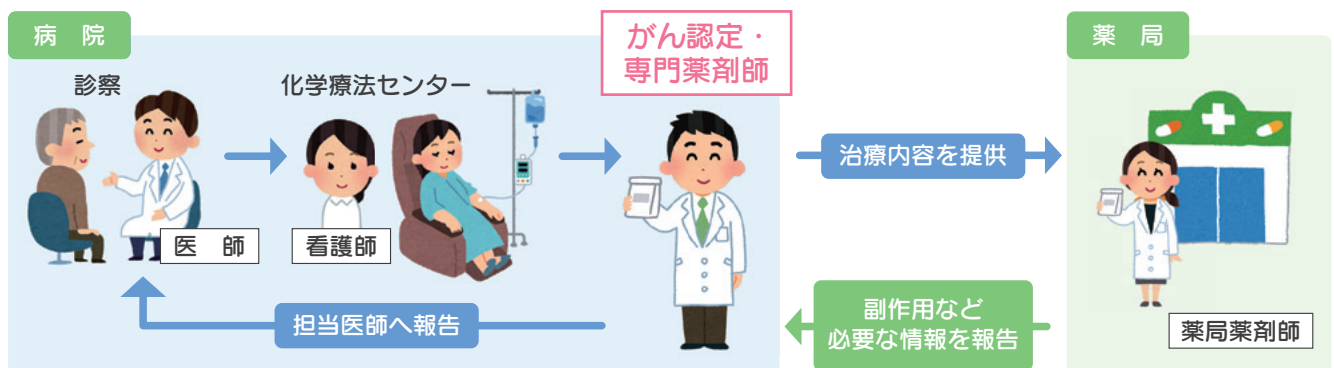
がん認定・専門薬剤師の役割

- 適切にがん化学療法が行われるように管理すること
- 副作用の評価と対策をすること

具体的には、薬の投与量やスケジュール管理、飲み合わせの確認、副作用の評価やそれに対する薬の提案などを行っています。



近年、がん化学療法において病院と薬局が連携することが重要視されています。当院では、お薬手帳シートや問診票を使用して薬局へ情報を提供しています。薬局からは、定期的に副作用報告が病院へ送られてきます。がん認定・専門薬剤師はそれらを担当医師へ報告し、適切な介入ができるよう架け橋となる役割も担っています。これにより情報が病院-薬局の間で循環する仕組みになっています。皆さまも、この情報共有の輪に加わっていただき、共により良い治療にしていきたいと思います。



薬剤部 坂口貴大