



皆さんはいすに座る際に意識的に座れていますか。ずっとけた姿勢や足を組んで座る姿勢を長く続けていると腰に負担がかかり腰痛の原因になることがあります。今回はいすの座り方について一部ご紹介します。

❌ 腰に負担のかかる座り方



ワンポイントアドバイス

いすが体に合わない時は、下記の写真のような工夫もあります。

- ① 足が届くように台を置く
- ② 背中と背もたれの間クッションを入れる

○ 正しい座り方



- 深く腰かけましょう
- 背筋を伸ばしましょう
- 股関節・膝関節が90度になるように意識しましょう
- 足の裏を床にしっかりつけましょう



薬

やくくすりに立つ！
のあれこれ



FILE.4

お薬手帳について

● お薬手帳とは？

お薬手帳とは、自分が服用している薬の名前・量・日数・使用法を記録する手帳です。副作用歴やアレルギーの有無なども記載できるようになっています。



お薬手帳の内容

- ◇ 処方内容（調剤日 / 調剤薬局名 / 処方せん発行医療機関名 / 薬剤名 / 薬剤の用量など）
- ◇ 副作用歴 ◇ アレルギー歴 ◇ 主な既往症

お薬手帳を使うメリット

- ◎ お薬手帳は1冊の中に、複数の医療機関での治療や薬の履歴を記録してあります。これによって飲み合わせの悪い薬や同じ作用・成分の薬を一緒に服用していないか確認することができます。⇒ 当院でも、入院する際にお薬手帳の確認を行うことで、入院前に内服していた薬の把握を医療スタッフ全員で行うことができます。
- ◎ 旅行先で病気になった時や災害時に避難した時、救急のときなど、お薬手帳があれば、飲んでいる薬を正確に伝えられます。⇒ 東日本大震災時でも、お薬手帳で服薬中の薬が確認できた人は、速やかに医薬品の給付を受けることができました。

● かかりつけ薬局をもちましょう

処方された薬をもらいに行く信頼できる保険調剤薬局（かかりつけ薬局）を決めておきましょう。かかりつけ薬局を決めておくと、1つの薬局ですべてのお薬を把握してもらえるので、より安心してお薬の相談をすることが可能です。かかりつけ薬局をもち、1冊のお薬手帳で薬の管理をしていきましょう。

