



ワンポイント リハビリ

ウォーキングでの注意事項

前は有酸素運動についてのお話でしたが、今回はウォーキングでの注意事項を紹介します。

ポイントを押さえて、
楽しくウォーキングしよう！



運動するにあたって

体調が良いときに行いましょう。
睡眠不足や体調が優れない時は無理をしないようにしましょう。
また、起床後や食後すぐの運動は控えましょう。

天気や気温に注意

夏場は日差しが強い日中ではなく朝方や夕方の涼しい時間帯、
冬場は日中の温かい時間帯に行いましょう。
脱水に注意し、運動の前・中・後に適宜水分を摂るように心がけてください。

靴と服装に注意

下記のようなものを選択しましょう。

- 服：①汗をしっかり吸う吸水性のあるもの
②吸った汗で冷たくなるのを防ぐ速乾性のあるもの
③熱がこもらない通気性のあるもの
- 靴：サンダルやヒールのある靴では無く、つま先にしっかり
足指が動かせる余裕がある靴を選びましょう。

※けがの防止のためにも、運動前後で準備体操・整理運動を行いましょう。

* 次回はウォーキングの速さや距離などについての紹介です *

薬

やくくすり に立つ！ のあれこれ



FILE.10

平成 28 年度診療報酬改定の処方に関わる主な変更点

2016 年 4 月より、医療費削減や処方の適正化を目的とし、診療報酬点数が改定されました。
今回は主に病院での処方に関わる変更点についてお知らせします。

<主な変更点>

- 医薬品の適正使用の推進のため、残薬や重複投薬、不適切な多剤投薬を減らすための取り組みが始まりました。残薬調整にて処方日数の変更を希望される場合は、診察時、医師にご相談下さい。
- 国の方針により、長期処方に関しては、その条件が厳しくなりました。投薬量が適切に処方されるよう、**原則 30 日以内の処方**を基本とさせていただきます。
- 医師による後発医薬品銘柄指定の場合、新たに変更不可とする理由を処方箋に記載することが必要となりました。
- 湿布薬が 1 回の処方につき**原則 70 枚**までとなります。
(但し、医学上の必要があると医師が判断した場合、その理由を併記すれば、70 枚以上でも処方は可能です。)



最大投薬
70枚



ご不明な点がございましたら、薬剤師にお尋ねください。