



ワンポイント
リハビリ

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。
つま先からではなく、踵かかとで着地する。



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、例えば数回に分けて合計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、隣の人と話が出来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。

薬

やくくすりに立つ! くすりのあれこれ



FILE.11

こうくうないほうかいじょう 口腔内崩壊錠について



こうくうないほうかいじょう
口腔内崩壊錠って
どんな薬?

水なしで飲める、というお薬を見たことがありますか？
または、錠剤を口の中に入れてすぐに溶けてしまった
という経験がありませんか？これは口腔内崩壊錠とい
だ液や少量の水で溶けるようにすることにより飲みやす
くした錠剤です。多くの口腔内崩壊錠は、お薬の名前の
末尾に OD または D という表記があります。



メリットは何です
か？

飲み込みが難しい方や、水分制限のある方でも簡単に飲
むことができます。また、寝る前にトイレが心配であま
り水分を摂取したくない方にも適したお薬です。



気をつけることは
ありますか？

このお薬は普通の錠剤よりも湿気に弱いので、飲む直前
にシートや袋から出す必要があります。味に好き嫌いが
ある場合もあります。



全てのお薬に OD 錠のタイプがあるわけではありませんし、ほかにもさまざまな形があります。
飲み方がわからない場合や、もらったお薬が飲みにくい場合は、医師・薬剤師へご相談ください。

