



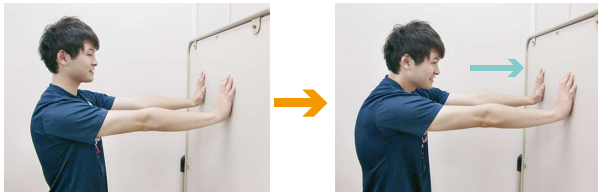
けんこうこつ

しっかり動かして肩こり予防！ 肩甲骨を動かそう

肩甲骨は腕を動かす基盤となる大切な役割を担っています。多くの筋肉が付いていて、様々な方向に動かすことができます。肩甲骨を支える筋力の低下や筋肉の硬さは腕の動かしづらさや、肩こりの原因となります。肩甲骨をしっかり動かして、柔らかい筋肉を保ちましょう。

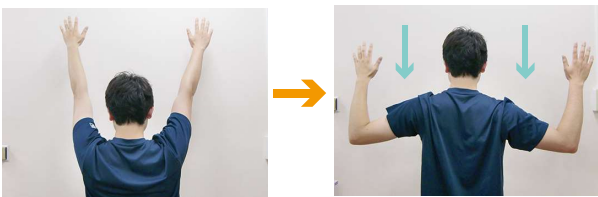
① 肩甲骨外転・上方回旋

両手を壁にあて、腕を前に突き出す感じで背中を丸める。肘は曲がらないようにしましょう。



② 肩甲骨内転

両手を上に挙げ、肘を曲げながら真下に降ろす。



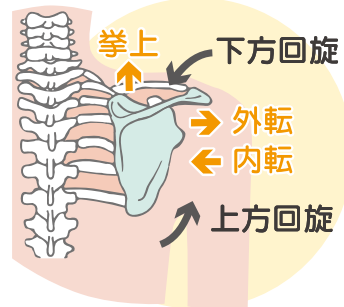
③ 肩甲骨挙上

両肩を耳に近づけるようにすくめる。



* 各10回程度、痛みの出ない範囲で行いましょう。

動き
の
名称



作業療法課

薬

やくに立つ！ くすりのあれこれ

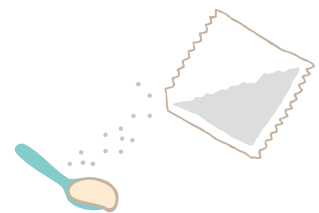
File.15

小児用粉薬の飲ませ方

飲みやすく工夫されている小児用粉薬。通常、お水で飲むことをお勧めしますが、苦みや舌触りで服用を嫌がる乳幼児も多いかと思えます。何とか飲ませるため、食品に混ぜて飲ませたことはありませんか？しかし混ぜたものによってはかえって苦みを増してしまうものがあるため注意が必要です。

基本的にミルク・主食には混ぜないでください。薬が混ざったことで味が変わり、ミルクや主食を嫌がってしまうことがあります。

食品に混ぜる時は、飲ませる直前に1回分だけ混ぜましょう。



比較的飲みやすい食品（アルカリ性側の食品）

* 下記のものでも場合によっては苦くなったり効果がなくなってしまうものがあります。

- バニラアイスクリーム
- チョコレートクリーム
- ガムシロップ
- コンデンスミルク
- ココア



苦みなどで飲みにくい食品（酸性側の食品）

* 酸性側のものは薬剤のコーティングが剥がれ、苦みが増してしまう薬剤があります。

- スポーツ飲料
- オレンジジュース
- 乳酸菌飲料
- りんごジュース
- コーラ
- ヨーグルト



お子さまの服用方法でお困りの方は、医師・薬剤師にご相談ください。

病棟薬剤課 薬剤師 石井彩子