



お口の体操をしてみましょう

食べるときに働く筋肉の運動

食べ物や飲み物を摂る前に、顎^{あご}、唇、舌など口の筋肉を動かす体操をしましょう。身体の筋力と同様、年を重ねるごとに口や舌の筋力が低下することがあります。そのため、日頃から適度に動かしておくことが大切です。それぞれの動きをできる範囲でかまいませんので、回数ずつ行ってみてください。

疲れたら休みましょう。
見た目よりも疲れることがあります。
時間は短くてもかまいません。



1

口の開け閉めをする



2

口を突き出して横に引く



3

頬を膨らませて戻す



4

舌を前後に出し入れする



5

舌先を上下に動かす



6

舌先を左右に動かす



薬

やくに立つ!
くすりのあれこれ

File.18

お薬手帳とかかりつけ薬局

お薬手帳とは？

お薬手帳とは、患者さんのアレルギーや、薬での副作用歴、使用している期間といった内容を記録するものです。

複数の医療機関を受診している方は、かかりつけ薬局にお薬手帳を持っていくことで、調剤を行う薬剤師が薬の名前や用法用量の確認を確実に行うことができ、重複投与や飲み合わせの確認などにかかる時間が短くなるだけでなく、場合によっては患者さんが薬局に払うお薬代も安くなる場合があります。

しかし、お薬手帳が手元にあるのに、うまく活用できていない方も多いかと思います。そこで今回は、お薬手帳の活用方法をご紹介します。

お薬手帳の活用方法

✓ 薬に関する疑問を書き込む

薬を使用した本人でしか知りえない事柄も出てくるかと思えます。そういった疑問をお薬手帳の余白部分にメモとして書き込むことで、医師や薬剤師に伝えることができます。

✓ 飲み残した薬を記しておく

飲み残してしまった薬(残薬)がある場合、何がどれくらい残っているかを伝えることで、薬代の節約に役立ちます。

医師や薬剤師との
コミュニケーションを図る道具として
使ってみてはいかがでしょうか？

