



認知症予防に！ 頭を活性化させる運動

頭を使って運動をすることにより、認知症を予防できます。脳はすぐできる簡単なことをするより、できないことをするほうが刺激されます。さらに、頭と体を同時に動かすとより効果的です。



指数えジャンケン

片方の手は 1～10 まで数えます。

もう片方の手は、グー、チョキ、パーと繰り返します。



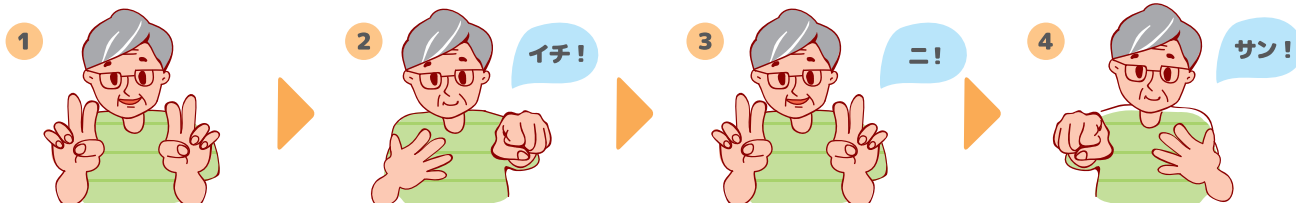
Point!

指を動かすと脳の多くの部分が活性化されます。



前突き出しジャンケン

* ①～④を繰り返し行います。



最初は両手の肘を軽く曲げ、胸の前でチョキ（ピースサイン）をつくります。

「イチ」で左手をグーにして前に突き出し、右手は胸の位置でパーをつくります。

「ニ」で最初と同様に、胸の位置でチョキ（ピースサイン）をつくります。

「サン」で左手は胸の位置でパー、右手はグーにして前に突き出します。

薬

やくくすりに立つ！のあれこれ

File.19

処方せんの有効期限

病院から発行される「処方せん」には有効期限があるのをご存知ですか？
通常、有効期限は発行日を含めて **4日間** となっています。
土日祝日も含まれていますので、週末や連休前にはご注意ください。



土日祝日も含む

21日
木

22日
金

23日
土

24日
日

25日
月

発行日

有効期限
4日間

無効

もしも期限を過ぎてしまったら

調剤薬局では受付できないため、もう一度病院に行って再発行するなどの手続きが必要となります。

4日間では薬を受け取れない場合

長期の旅行などの理由がある際は、医師に申し出てください。医師が処方せんに別途有効期限を記載した場合には、その日までが有効期限となります。

Fax で事前に処方せんを調剤薬局に送付した場合でも、有効期限内に原本を持っていく必要があります。処方せんを受け取ったら、なるべく早めに調剤薬局へ行くようにしましょう。