



椅子さえあればいつでも体操できます！

待ち時間にできるリハビリ

今回は、待ち時間に出来るリハビリをご紹介します。少しの回数をこまめに行うと効果的です。



基本の姿勢



背もたれ付きの椅子によりかかって座ります。手で椅子をつかむようにすると安全です。



膝をもち上げる体操



基本の姿勢から、片方のひざを軽く持ち上げます。この時、お腹にも力を入れましょう。



足首の体操



床に足をきちんとつけた状態で座ります。かかとをつけたまま、片方ずつ、つま先を上げます。繰り返していきましょう。



背筋を伸ばす体操



基本の姿勢から、背中を椅子から離して、腹筋と背筋に力を入れて背筋を伸ばしましょう。

痛みのない範囲で、体をゆっくりと動かしましょう。息切れせず、会話ができる程度で行いましょう。



医療技術部 理学療法課

薬

やくに立つ！ くすりのあれこれ

File.25

薬と食物・健康食品の相互作用



薬の中には相性の悪い食べ物や健康食品があり、ときに薬の効果を強めたり、弱めたりすることがあります。今回は、代表的な薬と食物・サプリメントの相互作用をご紹介します。

食 物	影響する代表的な薬	効果の変化
ビタミンKを多く含む食品・サプリメント (納豆やクロレアなど)	抗凝固薬(ワルファリン)	効果 減弱 ↓
牛乳	抗菌薬(ニューキノロン系・テトラサイクリン系・セフェム系)	
柑橘類(グレープフルーツ、はっさく、ぶんたんなど)	降圧剤(カルシウムチャネル拮抗薬) 脂質異常症治療薬(スタチン)	効果 増強 ↑
カフェインを多く含む食品	気管支拡張薬(テオフィリン)	
アルコール	睡眠導入薬	

同時に服用しなければ問題のないものもあれば、数日から数週間持続して効果に影響を及ぼすものもあると報告されています。ご不明な点があれば薬剤師にご相談ください。

薬品管理課 薬剤師 天谷拓也