



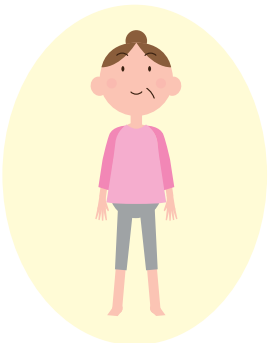
今すぐできる！足腰を強くする！

ひざの屈伸運動

家にこもりがちな日々が続いていると思いますが、足腰が弱らないように日常にとりいれてみましょう。無理せず痛みがない範囲で行い、慣れてきたら回数を徐々に増やしましょう。

ひざの屈伸運動

1 足を肩幅ぐらいに開いて立ちます



2 太ももに軽く力が入る程度にひざを曲げます



ひざがくっつかないように気をつけましょう



足腰の弱い方向け

椅子を使った運動

1 椅子に座ります



2 ひざを意識しながら立ち上がります



クッションなどで椅子の高さを調節したり、机に手をつくると安全です

理学療法課

薬

やくに立つ！ くすりのあれこれ

File.28

吸入薬きちんと使えていますか？

正しく使用することで有効な治療効果を得ることができ、副作用のリスクも減らすことができます。

[吸入薬の使用手順]

1	吸入薬の確認	吸入薬の名称・用法や薬剤の残数を確認しましょう
2	薬剤をセットする	すでにセットされているものや使用前に振るものなどがあります
3	姿勢を正し、息をしっかりと吐きだす	吸入口に吹きかけないように注意しましょう
4	吸入する	速く深く吸うものと、ゆっくり深く吸うものがあります
5	息を止める	苦しくない程度に約5秒間息を止めましょう
6	ガラガラうがいとブクブクうがいを行う	3セットを目安に行いましょう (のどや口内に薬剤が残っていると口内炎、声枯れの原因となります)

● 1回2吸入の薬が出ている場合、2回目は1分程度時間を空けてから行ってください。

当院では、患者さんの吸入療法を支援する取り組みを行っています。ご不明な点などありましたらスタッフへお声掛けください。



病棟薬剤課
小島 佳奈