



空いた時間で下肢の筋力アップ！

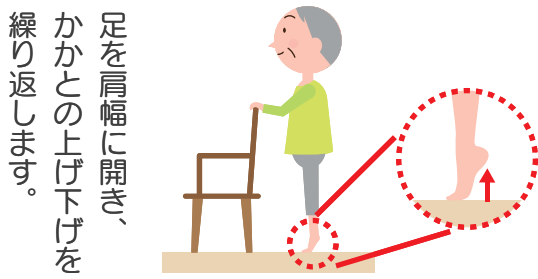
立ったままできる足の運動

立って足を動かすことで、下肢の筋力アップトレーニングをしましょう。
ゆっくりと無理のない範囲で、自信のない方は椅子や手すりなどにつかまって行いましょう。

… 台を使った足の上下運動 …



… かかとの上下運動 …



… ひざを曲げる運動 …



理学療法課

薬 やく くすりに立つ！ のあれこれ

File.29

用法にまつわる服薬のギモン

患者さんによく質問を受ける「薬の飲み方」について説明します。

Q1 「食後」に服用となっていますが、ごはんを食べていません。どうしたらいいですか？

薬は「食後」に飲むもの、と思っている方もいらっしゃいますが、飲み忘れを防ぐ目的で「食後」となっている場合もあります。必ず食事を摂っていないと服用してはいけない薬でなければ、ごはんを食べていなくても服用して構いません。

Q2 「食間」っていつですか？

食事と食事の間という意味で、食事を終えてから約2時間前後が目安です。食事の間、つまり「食事をしている途中」と誤解してしまう方を見かけます。

Q3 「頓服」ってどのくらい間隔を空けたらいいですか？

頓服とは、症状が出たときに服用することです。薬によって次の服用までにどの程度の間隔を空けたらよいか、1日に何回まで飲んでいいのかなど、服用方法は異なります。事前に医師や薬剤師に服用方法を確認しましょう。

薬によって服用方法は様々です。誤った飲み方では薬が効きすぎたり、逆に効果が弱くなってしまうことがあります。服用方法に疑問がある場合は、薬剤師へ気軽にご相談ください。



調剤課 岩松 真理香