



～口の機能を保つために～

口の体操

①

口を開けて



閉じる

「オーラルフレイル」という言葉を聞いたことがありますか？

「オーラルフレイル」とは、噛む、飲み込む、話すための口の機能が衰えていくことを指します。それにより、むせやすくなったり、かたいものが食べにくくなったり、活舌が悪くなったりなどの症状がみられることがあります。食生活に支障が出たり、話すことが億劫になり、人や社会との繋がりが薄くなったりと影響が出ることも考えられます。

放っておくとますます口の機能は衰えていくかもしれません。それを予防するためにも口の体操を行ってみましょう。

②

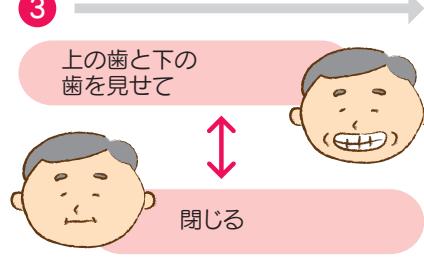
唇を突き出し



横に引く

③

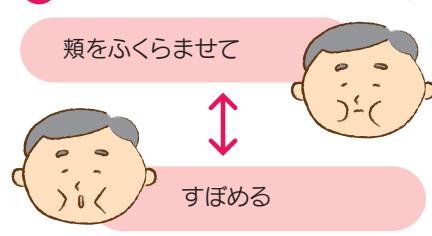
上の歯と下の歯を見せて



閉じる

④

頬をふくらませて



すぼめる

⑤

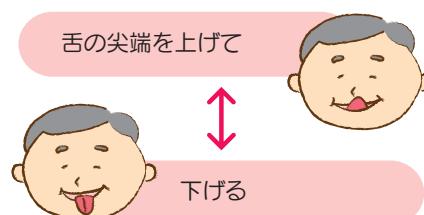
舌を前に突き出して



奥に入れる

⑥

舌の尖端を上げて



下げる

⑦

舌の尖端を左端



右端につける

・薬

やく
くすり
に立つ！
のあれこれ

File.31

一般名処方とは？

当院で発行する院外処方箋の表記方法は2019年より「一般名処方」となっています。一般名とは医薬品の成分名のこと、先発医薬品か後発医薬品かといった個別の銘柄名にこだわらない処方のことを一般名処方といいます。

一般名処方は「この有効成分の薬であればどの銘柄名の薬で調剤してもいいですよ」という指示なので、今まで通り後発医薬品ではなく先発医薬品での調剤など、希望のお薬でお渡しすることも可能です。

ちなみに…

先発医薬品 …… 新しい成分を長い期間と費用をかけて開発し、その有効性や安全性が確認された後、国の承認を受けて発売された医薬品(新薬)のこと。薬剤の開発費用が価格に含まれており、薬の価格が後発医薬品と比較すると高価。

後発医薬品 …… 先発医薬品の特許期間が切れた後に、同じ成分を使って製造されたもの。開発費用がかからない分、先発医薬品より安価(効き目、安全性は同等)。

ご不明な点は薬剤師へお気軽にご相談ください。

