



ウォーキングのススメ

Part.1

ウォーキングは、必要な道具や環境を必要とせず、誰でも行うことができる運動です。

ポイントを押さえて
楽しくウォーキングを
行いましょう。



けが防止のためにも、
運動前後で準備体操・
整理運動を行いましょう。

▼ 体調

- 体調が良いときに行いましょう。
- 睡眠不足や体調が優れない時は無理をしないようにしましょう。
- 起床後や食後すぐの運動は控えましょう。

▼ 天気・気温

夏場は日差しが強い日中ではなく朝方や夕方の涼しい時間帯、
冬場は日中の温かい時間帯に行いましょう。
脱水に注意し、運動の前・中・後に適宜水分を摂るように
心がけましょう。

▼ 服装・靴

・以下のポイントを押さえた服装・靴で行いましょう。



- ① 汗をしっかり吸う吸水性のあるもの
- ② 吸った汗で冷たくなるのを防ぐ速乾性のあるもの
- ③ 熱がこもらない通気性のあるもの



サンダルやヒールのある靴ではなく
つま先にしっかり足指が動かせる余裕があるもの

薬

やく くすり に立つ! のあれこれ

File.37

Part.2

かかりつけ薬剤師を持ちましょう

これまでは「何かあったらいつもあそこの医者に診てもらおう」というように、かかりつけ医師を持つ方はいても「お薬はいつもあの薬局の薬剤師にもらおう」といった、かかりつけ薬局や薬剤師を持つ方はいませんでした。その結果、複数の医療機関にかかってお薬が重複してしまう、薬局ごとにお薬手帳を持っている患者さんが出てきてしまうなどの問題が散見されるようになりました。

そこで、前回、お話しした「かかりつけ薬局・薬剤師制度」が始まりました。かかりつけ薬剤師はどの薬剤師でもなれるわけではなく、十分な経験と必要な研修や地域活動に参加して承認された薬剤師です。

..... かかりつけ薬剤師を決めることによるメリット

いつも同じ薬剤師が



- ① 処方薬だけでなく市販薬や健康食品なども含め、飲んでいるお薬をまとめて把握してくれます
- ② 副作用が起きていないか、お薬の効果が出ているかを確認してもらえます
- ③ 処方医や医療機関と連携します（処方内容の確認、残薬の調整など）
- ④ 薬局が開いていない時間でもお薬の相談がいつでもできます

かかりつけ薬剤師を決める際には、同意と若干の費用（60～100円）が必要になります。
詳しくは、かかりつけの薬局と相談してみてください。

