



ドクター久保の 健康ポイント

持病で薬を飲んでる人へ

中高年になると、病気で薬を服用する人が多くなります。特に高齢者は、薬の種類や薬を飲む回数が増え、飲み忘れが多くなりがちです。

●飲み忘れを防ぐ方法

- ・毎日同じ時間に飲む…処方薬の薬袋、お薬手帳、薬剤情報提供文書には、薬を飲む時間が書かれています。毎日正しいタイミングで薬を飲み、服用を習慣づけましょう。
- ・置き場所を決めておく…食卓の戸棚の中など、見えやすく、覚えやすい場所に薬を置きましょう。
- ・一包装してもらおう…数種類の薬を同じタイミングで飲む場合には、薬を一つの袋にまとめてもらえます。医師や薬剤師に相談しましょう。
- ・家族に声を掛けてもらおう…飲み忘れていないか声を掛けてほしいと家族に頼んでみましょう。
- ・飲み忘れ対策グッズを使う…飲むタイミング別に薬をポケットに収納できる

る「お薬カレンダー」などのグッズを活用しましょう。

●薬の情報管理

地震などの災害時に備え、自分の服用している薬の情報を管理しておくことも重要です。

災害時は、かかりつけの医療機関や薬局が利用できないことがあります。まずは、避難するときに、手元にある薬をできるだけ持ち出しましょう。

また、救護所の医師や薬剤師に病名と薬の情報(薬の名前、飲む回数、時間量など)を伝えられるようにしておくことが重要です。①非常用持ち出し袋を用意して、薬剤情報提供文書やお薬手帳などを入れておく②携帯電話のカメラで、薬の写真を撮っておく(薬の名前も写るように注意)③お薬手帳など薬の情報が分かるものをコピーし、親戚や知り合いに預かってもらうなどの方法があります。

情報を失う可能性を低くするため、1つだけでなく、複数の方法を組み合わせましょう。

図書館だより

図書館行事

おはなし会

- ▼とき 5月7日(土)午後2時30分～3時30分
- ▼ところ 図書館お話しコーナー
- ▼内容 絵本などの読み聞かせ

お楽しみ会

- ▼とき 5月14日(土)午後2時30分～3時30分
- ▼ところ 町民会館3階視聴覚室
- ▼内容 絵本などの読み聞かせ、映画会「わらしべ長者」

図書修理講習会(初心者向け)

- ▼とき 5月15日(日)午後2時～4時
- ▼ところ 図書館作業室
- ▼定員 10人(先着順)
- ▼講師 図書館司書

- ▼申し込み 図書館(窓口・電話)で申し込み

5月の休館日

6日(金)、10日・17日・31日(火)

※20日(金)～30日(月)は蔵書点検のため休館します。期間中、ホームページからの予約はできません。

お知らせ

図書資料の貸し出し冊数が、28年度から一人10冊までになりました。

新着図書

一般向け

- 『公方様のお通り抜け』西山ガラシヤ
- 『愛しの油揚げ』高橋良枝
- 『植物好きの庭づくり』
- 『季節を知らせる花』金田初代
- 『児童書・絵本』
- 『テオの「ありがとう」ノート』クロディーヌ・ル・グイックルブリエト
- 『交番のヒーロー』如月かずさ
- 『いつだってともだち』内田麟太郎
- 『黄砂にいでむ』高橋秀雄



『おじいちゃんのゆめのしま』ベンジー・デイヴィス



問い合わせ
町立図書館(町民会館3階)
☎0561(38)2900