



さざなみ便り

令和4年
9月号

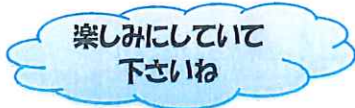
Vol.

猛暑もようやく過ぎ去り、秋風の心地よい時節となりました。
夏の疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります「しんどいな」と思ったら無理をせず体をゆっくり休めましょう。
体調が良い時は朝夕の涼しい時間に外へ出て秋の風を感じてみて下さいね。



お知らせ

お寿司を食べに行きます
日程は未定です



よく読みましょう！



今月のお誕生日の皆様

お誕生日おめでとうございます

津田 弘一さん 9月8日



「薬の飲み忘れ」は ありませんか？



医師から処方された薬は、あなたの体調を守るために大切なものです。処方された通り、正しい時間に正しい量を服用するため、飲み忘れ（飲みすぎ）を防ぐ工夫をご紹介します。

一度に服用する薬を一包化

一度に服用する薬が複数個あると、飲んだ薬と飲んでいない薬が分からなくなってしまうことがあります。

そんなときは、「一包化」がおすすめです。まずは、かかりつけの薬局に相談してみましょう。

※一包化できない場合もあります



お薬カレンダー&デジタル時計

日付や曜日、時間が分からなくなると、お薬カレンダーだけでは飲み忘れ（飲みすぎ）を防ぐことが難しくなります。

そんなときは、お薬カレンダーのとなりに日付・曜日・時間を確認できるデジタル時計を置くとういでしょう。



薬の小袋に服用する日時を書く

薬が入った袋に服用する日付と服用のタイミングを書いておくことで、いつ飲む薬かを確認できます。



～ お願い ～

1. いつもより熱が高かったり少しでも体調に異変を感じた時はすぐにお知らせ下さい

さざなみTEL

072-867-5295

豊田 TEL

090-5252-8950

つかえ棒を使って『指運動』

※新聞棒で代用できます

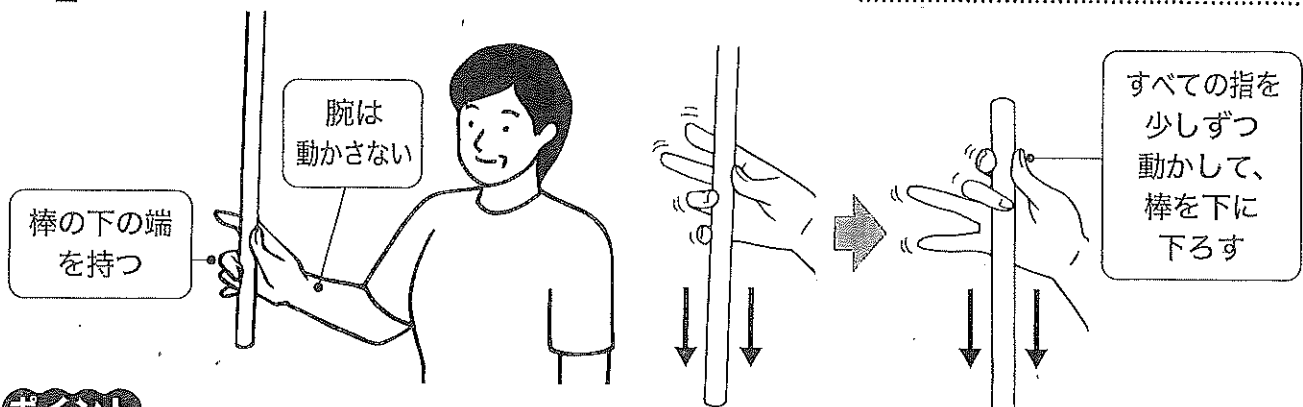
考案：上野直人（理学療法士）

各5回

レベル

1 指を動かして棒を下に動かす

- 効果**
- 指が動かしやすくなる
 - 指の筋力を高める



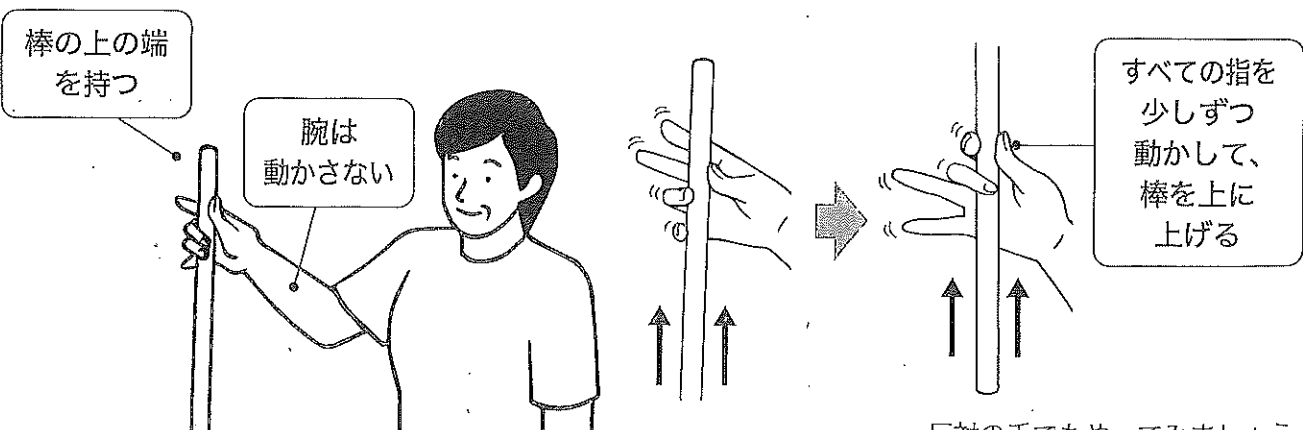
ポイント

手のひらを使わないように注意する

反対の手でもやってみましょう

レベル

2 指を動かして棒を上動かす



反対の手でもやってみましょう

アレンジ

慣れてきたら、下記にも挑戦してみましょう。

- (1) レベル1、レベル2それぞれの時間を計る（スタートとゴールに、テープで印を付けると良い）
- (2) (1)の計測時間の更新に挑戦する