

お薬は自己判断せず、 医師、薬剤師に相談を

お薬はあなたの健康を守る大切なパートナーです

「症状が治ったら、薬はやめていいの？」と思う人は多いのではないのでしょうか。しかし、自己判断で中止すると思わぬ悪影響が生じる可能性があります。

- ・ お薬を服用する理由
 - ・ 飲み続けないといけない理由
- を
東洋薬局河合店 森田薬剤師が説明します



どうして薬を飲むの？

- ①病気や症状を治すため
- ②症状を和らげるため
- ③病気の進行を防ぐ
- ④体の機能を助けるため



薬を飲み続けないといけない理由



- ①症状がなくても病気は続いているから
(高血圧や糖尿病は自覚症状がないことが多い)
- ②薬の効果は一時的だから
(ほとんどの薬は 効果が続く時間が決まっている)
- ③病気の進行を防ぐ
- ④急にやめると体に悪影響が出る薬もある
(ステロイド剤や精神科のお薬など)
- ⑤正しく飲まないとお薬は効かない薬もある
(抗生物質など)



自己判断を避け、お薬について飲みにくい、飲み忘れる等ございましたらかかりつけの病院・薬局にお気軽にご相談ください。

薬の専門家【薬剤師】による出前講座も行います。

シニア世代の お手軽クッキング

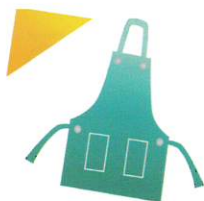
おいしく、楽しく、パワーチャージ！

最近、高齢者の方々を訪問すると、「何を食べたらいいのか分からない」「食が細くなってきた」といった声をよく耳にします。特に、筋力を保つためにはタンパク質の摂取がとても大切です。

そこで今回、効率よくタンパク質を摂る方法を楽しく学べる調理実習を企画しました。簡単で美味しいレシピをみんなで一緒に作りながら、食の知識を深めませんか？

講座概要

開催日	9月30日（火）
時間	10：00-13：00(受付9：30～)
対象者	町内在住65歳以上の方
参加費	800円
講師	奈良県栄養士会
定員	18名
会場	町立公民館 2階調理室 (河合町高塚台3-4-2)
持ち物	エプロン・三角巾 ふきん・お飲み物
申込〆切	9月22日（月）



調理メニュー

- 1 鶏肉となすのチリソース煮
- 2 切干大根の中華風酢の物
- 3 さつま芋の豆乳スープ
- 4 抹茶寒天入りあんみつ



お問い合わせ・お申し込み

河合町地域包括支援センター

〒636-0061 河合町山坊24番地(総合福祉会館豆山の郷)

TEL.0745-58-2734

メール:kawai-houkatu@kcn.jp