

# 2024年11月のトピックス

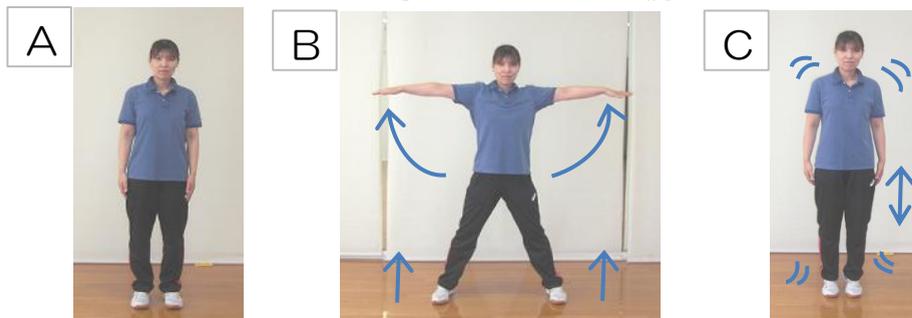
- 11月3日(日)健康まつり開催の為、前日の午後は病院の駐車場をご利用できません。(別紙参照)
- 11月4日(月)、23日(土)は祝日のため定休日とさせていただきます。
- 11月11日(月)は健康ミニ講座の日です。  
11月のテーマは「**怖いぞ！腸内腐敗。高齢者の便秘改善**」です。  
定員になりましたのでキャンセル待ちとなります。

◆ ラジオ体操 第2 ◆ No.11  
＜ 両脚で跳ぶ運動 ＞

跳ぶ動作で、足の筋力を高めます。全身の血行を促し、循環器の働きを高めます。

- ①始めの姿勢【写真A】から、腕を肩の高さに上げながら足を大きく開いて1回飛びましょう。【写真B】
  - ②腕を下ろして足を閉じて、つま先を床につけたままかかとだけを浮かすように、軽く2回飛びましょう。【写真C】
  - ③写真B③の動きを4回繰り返しましょう。
- ※3拍子のリズムに合わせて行いましょう。

\*\*12月のカレンダーへ続く→



12月の講座は、12/2(月)  
「**股関節まわりをほぐす運動**」です。



## ◆ 2024年10月の健康ミニ講座より ◆

第14期シリーズ「基本に戻ってみよう。薬の正しい飲み方」

- 処方箋の有効期限は発行日を含めて4日間です！
- 内服薬の正しい服用タイミング

起床時…起きてすぐ	食前…食事の30分程前
食直前…食事の5～10分程前	食後…食後30分くらいまで
食間…食後2～3時間	寝る前…寝る30分ほど前
頓服…必要に応じて、症状が出た時に飲む	

※内服薬と一緒に飲むと良くない飲み物

ジュース	効き目や副作用が強くなってしまおう
牛乳・乳製品	胃のpHを上げる働きが強くなり、薬の効き目が弱くなってしまおう
コーヒー・お茶	中にカフェインが含まれている茶と一緒に飲むと、カフェインの摂り過ぎで興奮して眠れなくなることがある
アルコール	効き目や副作用が強くなってしまおう。解熱鎮痛薬はアルコールと反応して肝臓に負担がかかる

※内服薬は水か、ぬるま湯で飲みましょう！

- 薬の飲み忘れに気付いたとき

服用回数	次回服用までの間隔
1日3回	4時間以上
1日2回	5時間以上
1日1回	8時間以上

次の服用時間が近ければ、次の服用から通常通り飲みましょう。

- 薬の保管場所

- ・室温で保管する、高温、多湿、直射日光の当たらないところに保管する
- ・冷所保存の説明を受けた薬は冷蔵庫で保管する
- ・子供の手が届かないところに保管する
- ・薬以外のものと区別して保管する

メディカルフィットネス あおがき

住所：奈良市南京終町1丁目183-25

TEL：0742-50-1662



<http://www.okatani.or.jp/clinic/aogaki/index.html>



## ◆ 営業時間のお知らせ ◆

※コロナ禍のため利用制限中

平日…8:45～19:00 土曜…9:00～17:00

【定休日…日曜・祝祭日】

