

晴嵐かなざわ

第60号

平成25年12月 発行

発行者 老人福祉センター 晴嵐かなざわ



ジングルベルの曲が聞こえる季節になりました。
みなさま、健康に留意して、この寒さを元気乗り切りましょう。
そのために、ちょっと、お勉強をしましょう。

○投薬処方

「処方」というと、病院でお薬を出してもらうことをイメージしますね。医師は患者さんを診察したり検査したりすることによって病状に関する情報を得て（情報収集）、どのように改善したいかを考え（治療の目的）、その人にあった最適な薬を考えます（処方）。

薬を選ぶとき、その働きや強さ、持続時間、剤形（錠剤、カプセル、シロップ？ 外用？）などを考慮します。また、患者さんの年齢や持病、これまでお薬でアレルギー反応が出ていないかどうかを確認し、副作用がでる可能性が最も低く、最大限に作用を発揮できると考えられる薬を選んでいるのです。

○運動処方とは

運動療法の指導をおこなうときも同じです。運動には心肺機能を高め、脂肪を燃焼したり血糖を改善するなどのプラスの面があるのですが、不適切な方法でおこなうと、関節障害や突然死、心血管事故など、思わぬ副作用を誘発します。

運動療法を安全かつ効果的にすすめるためには、医学的検査（メディカルチェック）や体力測定、生活習慣の状況などをもとに運動処方を作成し、それに基づいた運動指導を行うことが大切です。

また、過去・現在のどのような運動をしてきたのか、運動によって関節障害や失神、胸痛などの体調の悪化をおこしたことはなかったかななどの情報も参考にします。

○生活習慣病予防・改善と運動

生活習慣病予防・改善のためには、運動持続時間は1回あたり10～60分程度で合計1日30分以上、あるいは、1週間あたり150分以上を目安とするとよいでしょう。まとまった時間が取れない場合でも“こまめに”身体を動かして歩数を増やすことの有効性が確認されています。

頻度としては、週に3回以上の実施が効果的といわれていますが、週に1回でも運動する人はまったく運動しない人よりも死亡率、脳卒中発症危険度とも低下することが報告されています。



毎朝、4階大広間での「かもめ体操」に参加しましょう。

身も心もぽっかぽか♪♪♪

元気はつらつ、若返りましょう♪♪♪

12月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6 いきいき健康 チェック	7
8	9	10 大広間座談会 健康相談	11	12	13 さくら保育園 クリスマス会	14
15 八景駒太鼓 演奏会	16	17 消防訓練	18	19	20	21 休館日
22	23	24 健康相談	25	26	27	28 休館日
29 休館日	30 休館日	31 休館日				

☆ さくら保育園クリスマス会

世代間交流イベントとしてクリスマス会を開催します。こどもたちと一緒に楽しみ下さい。

晴嵐かなざわ 3階工作室

10:00~11:15

★ いきいき健康チェック

金沢区福祉保健センター看護師による
血圧測定・介護予防に関する相談等

いきいきセンター3階事務所前
12:00~13:00

☆大広間健康生活座談会

- ・森医師による講話（健康相談担当医）
- ・あんしんセンターについて
（金沢区社会福祉協議会 職員）

★ 健康相談

森医師による血圧測定・健康相談等
3階事務会議室 13:00~14:30



ほら、
よこはまは
あったかい

健康と福祉の増進、いきがいつくりに貢献する

老人福祉センター 横浜市晴嵐かなざわ

〒236-0021 横浜市金沢区泥亀一丁目21番5号
（いきいきセンター金沢内）

電話 045-782-2908 FAX 045-782-2909

