



福祉相談センター

耳よりだより



健康情報をお届けします！

病気とつきあうために

お薬きちんと飲めていますか？



用法容量を守って安全にお薬を飲みましょう！

～服薬のポイント～

コップ約 1 杯の
水で飲む

お薬を他の人から
もらわない、あげない

飲む量を自分の
判断で変えない

～飲み忘れを防ぐには～

- ☆お薬カレンダーで管理する
- ☆専用ケースを利用する
- ☆お薬手帳を活用する
- ☆医師に相談し、一包化してもらう

認知症等で
お薬の管理に不安のある方へ
お薬カレンダーをお渡ししています。
福祉相談センターへ
ご相談ください。



★ほっぺ体操で飲み込む力をアップ！

- ①頬を強くすぼめて3秒間保持します。
 - ②口の中に空気をためて、頬を膨らませます。3秒保持します。
- ☆慣れてきたら時間を長くしてみましょう！



【問い合わせ先】

東部福祉相談センター (85-6110)
南部福祉相談センター (89-8820)

西部福祉相談センター (88-8005)
北部福祉相談センター (88-7260)

