

地域包括支援センター坂下通信

今回はフレイル(加齢に伴う心身機能の低下)予防の取り組みの「持病の重症化予防」について紹介しました。今回は「お薬の管理」についてです。

お薬を適切に飲みましょう

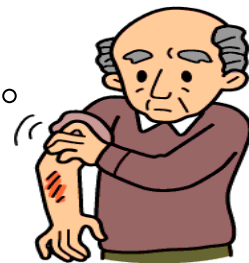
お薬は医師の指示通り正しく飲みましょう。自分の判断で量を減らしたり中止するとお薬の効果が得られず、持病の悪化につながります。

お薬手帳を活用しましょう

65歳以上になると複数の病院からのお薬を飲むことが多くなります。お薬の飲み合わせが悪いと効果が弱まったり、副作用の危険が生じます。お薬を受け取る時に説明を聞き、自分が飲んでいるお薬で起こりやすい副作用も知っておきましょう。

お薬手帳は自分が飲んでいるお薬の名前や量などが記録されています。受診時に医師や薬剤師へ見せることで、不適切な飲み合わせやお薬の重複を避ける事ができます。

お薬を飲んだ後に発疹が出たり、体の調子が変わるようなことがあれば医師や薬剤師に相談しましょう。



地域包括支援センター坂下

春日井市神屋町 1306-1

☎：93-1314

開所時間：月～金曜日 9:00～17:30

出前講座開催、福祉サービス等の



ご相談は 左記まで

担当：加藤、飯田、戸田、杉山、伊藤

高齢者の夕暮れ時の交通事故を防ぎましょう

愛知県内の事故死者(歩き・自転車)の 約7割が高齢者 です。

令和2年中の春日井市
内の高齢者(65歳以上)
の死傷者数 ※6月現在

121人

令和2年中の春日井市
内の死亡事故 ※6月現在

2件/2名



夕暮れ時の17時～19時は周囲が徐々に見えにくくなります。
そのことにより歩行者も運転者もお互いに発見が遅れたり、距離を正しく把握できなくなり事故が起きやすくなります。
また、買い物の行き帰りに伴う自宅の周辺での事故が多発しています。
慣れた道こそ事故に気を付けましょう。

夕暮れ時の交通事故を防ぐために

歩行者・自転車

- ・夕暮れ時に外を歩く時は反射材を身につける。
- ・明るい色(白や黄色)の服や帽子などを身に着ける。



車に乗っている時

- ・夕暮れ時は早めにライトを点灯する。
- ・歩行者などを早く発見できるようにハイビームを活用する。



地域包括支援センターとは？

地域包括支援センターは、春日井市の委託により運営される高齢者に関する総合相談機関です。支援が必要な高齢者やその家族の状況に応じた各種の保健福祉サービスが総合的に受けられるよう、情報提供や関係機関との連絡調整などを行います。相談は無料です。お気軽にご相談ください。

