

残薬のはなし

皆さんは、病院などで処方されたお薬を、飲み切れずにそのまま残してしまったり経験はありませんか。そのような飲み残しのお薬のことを「残薬」といい、厚生労働省の調査結果によると、約二人に一人は、お薬が余ってしまっているとの報告があります。その額は日本全体で年間約500億円にもなり、医療費が増え続ける原因の一つとして、大きな社会問題になっています。

残薬が生じる原因はさまざまです。飲み忘れ、飲み間違いの他に、症状に合わせて飲む量を自己調節してしまったり、また複数の医療機関を受診する際、同じ薬が処方されていることなどが考えられています。

それでは、お薬が残ってしまったときにはどうしたらよいでしょうか。災害時の備蓄分などを除いて、もし手元に残薬があるときには、かかりつけの医療機関や保険薬局に相談してください。薬も食べ物と同じで、保存状態が悪かったり、使用期限を過ぎてしまったり、使えない場合もあります。もし再利用できるのであれば、再び同じお薬が処方されたとき、その分を差し引いて調剤す



ることも可能です。そうすることに よって、患者が個人で支払う薬剤費 が減り、それが国の医療費の削減に もつながります。

残薬を減らすことは、今後一人ひとりが向き合っていかなければなら ない大きな課題です。まず、その 取り組みの第一歩として、ご自宅に あるお薬を確認してみたいかがで しょうか。

文／国保多古中央病院薬剤科

〔病院便り〕

多古中央病院の受付時間は午前11時30分までとなっています。それ以降は、医師も検査や手術などに対応できないこともあるため、受診前に、必ず確認の電話をお願いします。

☎(76)2211

令和4年度 介護予防教室「いきいき元気塾」のご案内

65歳からの健康づくりは、生活機能の低下を防ぐための「介護予防」が大切です。健康で元気な体を保ち、楽しみや生きがいを継続していくために必要な介護予防の知識を学んでみませんか。

前期コース

日時●6月9日(木)、7月14日(木)、8月18日(木) ※3日間で1コースです。
午前10時～11時30分(受付：午前9時30分)

会場●コミュニティプラザ3階 多目的ホール

内容●介護予防に関する「運動、栄養、歯科、認知症」の講話と実技

持ち物●飲み物、タオル、マスク

※定員50名(下記まで電話にてお申し込みください。定員になり次第終了とさせていただきます。)

※「後期コース」は、広報9月号に掲載予定です。

※動きやすい服装と履き慣れた運動靴でお越しください。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、日時や内容を変更または中止にする場合がありますのでご了承ください。

申込・お問合せ●地域包括支援センター ☎70-6111



体の健康を保つには お口から
後期高齢者歯科口腔健康診査実施のお知らせ

いつまでも自分らしく、元気な生活を送れるように千葉県後期高齢者広域連合では、お口の健康維持や肺炎などの病気を予防するため、満76歳(昭和21年4月2日～昭和22年4月1日生まれ)になる被保険者を対象に、歯科口腔健康診査を実施します。

該当する方には、後日、個別通知で詳細をお知らせします。

お問合せ●住民課国保年金係 ☎76-5405

歯科口腔健診を受けた後は、健診結果の説明や指導事項をよく聞き、治療の指示があった場合は、早めに対処しましょう。



「シニア体操教室 Season I」参加者募集

みんなで楽しくステップアップ! 脳ストレッチ運動 全3回

日 時●5月31日(火)・6月28日(火)・7月26日(火)
※時間はすべて午前10時～11時30分(受付：午前9時30分～)

会 場●コミュニティプラザ3階 多目的ホール

定 員●30名(先着順)

対 象●町内在住の65歳以上の方

持ち物など●動きやすい服装、飲み物、フェスタオル、マスク着用

申 込 期 限●5月13日(金) ※電話または直接窓口でお申し込みください。

申込・お問合せ●生涯学習課社会教育係 ☎76-7811



運動不足解消に体育施設をご利用ください!

新型コロナウイルス感染症の影響により、外出自粛で思うように運動ができずに運動不足になるケースがあります。毎日を健康で過ごすためには適度な運動が必要です。

運動をすることは健康の保持・増進だけでなく、ストレスの解消や自己免疫力を高めて、新型コロナウイルス感染症を予防することにつながります。ぜひ体育施設をご利用ください。

運動不足による影響

- 体力の低下 ●免疫力の低下 ●生活習慣病の発症・悪化 ●腰痛・肩こり ●ストレス蓄積

運動することにより得られる効果

- 自己免疫力の向上 ●生活習慣病の予防・改善 ●ストレス解消
 - 血 flow の促進(腰痛・肩こりの改善、良好な睡眠、冷え症・便秘の解消)
 - 高齢者は認知症予防や、筋力を維持し転倒防止
- 体調に合わせて無理のない範囲で体を動かしましょう。

スポーツ庁のホームページに新型コロナウイルス感染対策「スポーツ・運動の留意点と、運動事例について」が記載されていますので、ぜひご覧ください。



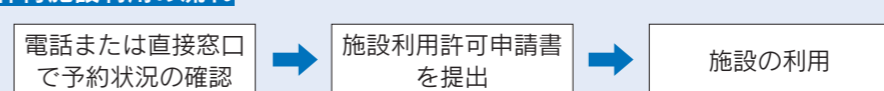
スポーツ庁
ホームページ

体育施設を貸し出しています

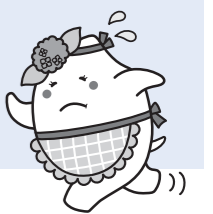
貸し出しを行っている体育施設などは下記のとおりです。ぜひご利用ください。

- 多古町民体育館 ●多古町民第二体育館 ●多古町民牛尾体育館 ●多古町民テニスコート
- 多古町民運動場 ●多古町民西古内運動場 ●多古町民牛尾運動場

体育施設利用の流れ



詳しくは
こちら



お問合せ●生涯学習課社会体育係 ☎76-7811