

5月5日は何の日？ 実は…

突然ですが、5月5日は何の日かご存じですか？有名なものは「こどもの日」ですが、実は【**薬の日**】でもあるそうです。お薬は病気を治し、症状を軽くするために大切なものです。今回は薬のトラブルについて、2点ほどご紹介します。


① **副作用** ⇒薬を飲んだ時、本来の目的以外の好ましくない作用が現れることが「副作用」です。ご高齢者に多い副作用としては **ふらつき・転倒・物忘れ・食欲低下・便秘**などがあります。気になる症状が出た時は早めに医師や薬剤師に相談しましょう。

② **飲み忘れ** ⇒毎日きちんとお薬を服用することは、大変なことです。飲み忘れ防止の大切なポイントは「**正しく服用できたか、後から検証できる**」ことです。具体的な防止策としては ***薬を飲んだらカッパ-に印をつける**
服用した後の空包は決められた位置**（食卓のテーブルなど）**に置いておく**（当日中に空包は捨てる）お薬ケース**を利用し**1回毎の薬をセツする**などがあげられます。他にも「**お薬カッパ-の利用**」「**薬の一包化**」などの方法もあります。こちらは医師や薬剤師にご相談下さい。

【野川緑道を歩く会】毎月開催中

コロナ禍でもできる集いとして誕生した【**野川緑道を歩く会**】。今でも**毎月第1月曜日に野川地域センターに10時に集合**し、ゆっくりと1時間ほど、野川緑道付近を歩いています。また、新しいお散歩コースも誕生しました。（隔月ごとに違うコースを歩きます。）最近はお天気に恵まれることも多く、たくさんの皆様に参加していただき、絶賛好評お散歩中です☆引き続き皆様のご参加お待ちしております♡（今月は**第2月曜 8日**の開催です♪）

サービス付き高齢者向け住宅より

こまえ正吉苑サービス付き高齢者向け住宅は【**安心な我が家**】をコンセプトにしており、自由な暮らしと見守りの安心を両立させた心から納得できる【**住まい**】の場です 
ゆとりのある居室と快適な設備で新しい我が家として過ごしませんか？随時、住戸見学・相談も承っておりますのでお問い合わせの上、ご来館を心よりお待ちしております。

【問合せ】 ☎03 - 5761 - 8470 担当：先崎（せんざき）

5月 こまえ正吉苑イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	野川緑道をゆっくり歩きます。 【雨天中止】 (予約不要) *今月は第2月曜の開催となります。ご注意ください。					
7	8 野川緑道を歩く会 10:00~11:00 野川地域センター集合	9	10 無料体操教室 13:30~ 谷戸橋地区センター→	11	12	13 東京コンディショニングサービスの土屋先生が体の調子を整える運動やコツについて教えてください。 (予約制)
14	15	16	17 ゆずりはの体操です。座ってできるヨガです。 ⇒詳細裏面へ<今回は ZOOM でも配信します。> (予約制)	18	19 無料体操教室 13:30~ 野川地域センター→	20
21	22	23	24 家族介護者の会 13:30~ 正吉苑会議室	25	26 無料体操教室 13:30~ 上和泉地域センター	27
28	29	30	31	宮崎先生の体操教室です。『歩き方を見直そう』をテーマに、歩き方のポイントを教えてください。 (予約制)		

- ・無料体操教室は、毎月各所1回ずつ開催している介護予防の体操教室です。新型コロナウイルス感染症の感染防止対策で予約制となっています。お1人様1か所の申し込みです。5月1日より申し込み開始。新規の方を優先させていただきます。
- ・新型コロナウイルス感染症の感染状況で、イベントの内容が変更、中止になる可能性があります。体調不良・発熱がある方は参加をお断わりする場合があります。

イベントに関する予約・お問い合わせは・・・03-5438-2522 地域包括支援センターこまえ正吉苑まで