



# るびす通信 3月号



## 福神 デイサービスセンターるびす

### 喉に詰まりにくい食事の際の理想な姿勢をご紹介します

- ① 少し前屈みにすると良い。
  - ② 背は90度にする。
  - ③ 足は床にぴったりくっつける。
  - ④ 体とテーブルの間に握りこぶし1つぐらいのすき間をあける。
  - ⑤ 椅子の座面の高さは膝が90度に曲がるくらいにする。
  - ⑥ テーブルの高さは、腕を乗せて肘が90度に曲がるくらいにする。
- 簡単な事ですがこれを守る事によって肺炎等を予防する事に繋がります。



担当：美濃羽

## ツジ薬局 ドラッグ部門

買援隊にて日用品・お薬などの配達を行っています。

**注文受付日 火曜日・木曜日・土曜日**

にご注文をお受けした商品は、翌日のお届け致します。

配達料はワンコイン価格の



**1回 100円**といたします

\*ただし商品が欠品していない場合は商品入荷しての配達になります。

また、日曜日はお休みとなります

くわしくはここまで 052-400-0867



買援隊：原

## ツジ薬局 調剤部門

### 「花粉症について」

今年も早いものでもう三月へ突入しました。春の香りがするこの時期ですが、花粉症の方にとっては憂鬱な時期になっていると思います。

花粉症とは花粉によって引き起こされるアレルギー疾患の総称です。花粉は10月頃から飛び始め、2月・3月頃が多くなります。そのため、**花粉症の方はこの時期から薬を飲み始めなければ症状を抑える事が出来ません。早め早めの受診**をお勧めします！また、花粉は小さな粒子なので除去することが出来ます！

まず帰宅したら**玄関に入る前に衣服に付いた花粉を払落し**、部屋に入ったらまず、**手洗いとうがい**をしてください。**マスク**ももちろん大事です！！大切なことは花粉をよせつけないことです。当たり前ですが本当に大切ですのですぐにできる事なのでぜひ実践してください！



## ツジ薬局 賃貸住宅

### 「三寒四温」

3月に入り、暖かさを感じるようになりました。三寒四温の多いこの季節は体調を崩しやすく、**心筋梗塞**を起こしやすいと言われています。

暖かさに慣れた身体に、急激に寒くなって気温差が生じると、体は**ストレス**を受け、**血圧を上昇**させてしまう事が原因です。**心筋梗塞を防ぐには、保温性のある衣服を身にまとい、体温を奪われないようにする事が一番効果的**です。

また、肉や揚げ物を好んで食べる、食事をするスピードが早い、塩分を多く摂る、運動不足、など、**普段の生活習慣を改善する事も大切**です。

担当：伊藤(智)

