



耐久大学だより

第255号
令和元年9月20日発行
広川町中央公民館
編集責任者：國分隆雄

津波避難3原則 ①想定にとられない②命を守るために最善を尽くす③周りが逃げなくても逃げる

お薬の正しい使い方と保存の豆知識

和歌山県薬剤師会 有田川町フジヤ薬局 抜井久司先生



耐久大学学生の平均年齢は75歳以上ということもあり、お薬の世話になっている方も多く抜井先生からお薬に関するお話を伺いました。お話はQ&Aの形で聞いているほうも聞きやすいお話でした。

薬の使用方法で、「薬を飲み忘れても、2回分を一度に飲まない」「自分の判断で薬をやめない」「昔もらった薬は使用しない」など、当たり前のことだけど改めて確認できました。また、薬は体の中でどのように効果を発揮するのかということ

ともよくわかりました。多種のお薬を飲む飲み合わせや副作用のことなどを含め、自分を守るために「お薬手帳」の大切さも教えていただきました。

高齢者の歯と口の病気と体のこと

和歌山県歯科医師会（介護・住宅・連携医療担当常務理事）

高木 健次 先生

歯と口の健康のためには、歯磨きが大切だということをお話いただきました。歯そのものも健康にということと共に歯茎や舌もきちんとブラッシングすることの重要性もわかりました。「口の手入れで他の病気が治ることもあるということを知った。」という感想がありました。また、お口の健康のための歯間ブラシや歯ブラシなども実物を提示しながらお話してくださいました。



歯周病のもう一つの予防ポイントとして、「よく噛んで食べる」中でたくあんの良さも紹介してくれました。「年を重ねるとたくあんは敬遠しがちですが、食事に取り入れたいと思います。」と話していました。健康は口に始まり、口で終わるということがよくわかるお話でした。

（紹介いただいたT字型歯ブラシを次回耐久大学でお渡しします。）

みんな楽しく健康に 過ごしましょう♪



10月の耐久大学は
10/12(土)です。
※今回のみ午前中に専科活動をして
午後からは人権啓発・青少年育成推
進大会へ参加します。

体験入学 してみませんか？



耐久大学

お問い合わせ 広川町中央公民館 TEL 63-2295

火曜日～土曜日(祝日除く) 8:30～12:00 13:00～17:00