





富永薬局

検索

》 富永薬局 浜店

全国の処方せん、薬と健康のご相談、在宅医療・介護用品のご相談 岡山市中区浜3-3-9 **日有 公(086)271-9177**

シニア世代 の皆様へ

健康づくりの キーワードは「フレイル

心身の衰えにいち早く対処して、元気と若さを取り戻しましょう!

心 身 の 機 健康

50

最重要ゾーン

「歳のせい」と考えられていた身体の変化の多くは 生活習慣に少し気をつけることで改善でき、 健康寿命を延ばすことが可能です

フレイル (虚弱)

健康寿命 -----

(元気でいきいきと生活できる期間)

フレイル とは

"(年齢に伴って)筋力や心身の活力が低下し健康障害が起きやすい状態"をフ レイルといいます。フレイルになると健康で自分らしい生活を送れる割合が 低くなるといわれ、この状態のまま何の対策もせずに生活をしていると要介 護状態につながっていく恐れも。健康寿命をのばすための最重要ゾーンです。

↓ひとつでも当てはまればフレイルにご用心

体重の低下 半年間で体重が 2 - 3 kg減った

疲労感 以前より疲れやす くなった

身体活動低下 外出や人と話する とが減った

握力低下 ペットボトルのふ たが開けにくい

歩行速度低下 横断歩道を青信号 で渡りきれない



「お薬手帳」お忘れなく









「お薬手帳」であなたのことを、ちゃんと教えてください。

お薬手帳には、薬の名前や飲む量、アレルギーや副作用の経験などの記録をつけます。お薬手帳を医師や薬剤 師に見せることで、あなたの薬の情報が正しく医療関係者に伝わり、同じ作用の薬の重複やよくない飲み合わ せが避けられたり、安全な治療方針を検討する際に役立ちます。



お荼手帳で" 安心 UP!

- かけもち受診による薬の重複を防止
- 飲み合わせの害を防止
- アレルギー、副作用のリスクを下げる
- 災害の時も安心につながる

「お薬手帳」を提示するとお会計が安くなります。

2回目以降の来局*1のときにお薬手帳をお持ちいただくと、1回10円~40円 程度*2お安くなります(初回は一律同じ料金)。月に何度も薬を受け取る方で あれば大きな差に! (*1)6か月以内に再来局の場合(*2)加入保険によって変わります

富永薬局はあなたのまちの保健室











薬局の待ち時間を節約

