

元気はなまき！ 湯のまちだより

Vol. 2 令和7年10月発行
花巻市福祉部長寿福祉課

湯のまちホット交流事業は、介護予防意識向上や健康増進を図ることを目的とした事業です。

『ポリファーマシー』（多剤併用） 多すぎるお薬が転倒の原因にも！？

ポリファーマシーとは

たくさんの薬を服用することで、薬が効きすぎてしまったり、反対に、効かなかったり、心配な副作用がでやすくなったりすることがあります。

また、服用する薬の数が増えると、管理が大変になり、飲み忘れや、飲みまちがいの起こりやすくなります。

年齢を重ねるうちに、持病が増えて、気が付けばたくさんのお薬を飲んでいる方は要注意です。

気を付けたい 6種類以上の服薬



薬をいくつ飲んでいればポリファーマシーになるかという明確な定義はありませんが、厚生労働省では、6種類以上の服薬で多剤服用による問題が起こりやすい状態としています。

また、不眠症やうつ病の薬、高血圧や糖尿病の薬の中にも、転倒やふらつきの副作用に注意が必要な薬があります。

【参考】高齢者の医薬品適正使用の指針（総論編）
厚生労働省，2018.5

心配なお薬の副作用



【引用】厚生労働省;地域におけるポリファーマシー対策の普及啓発用資材(一社)くすりの適正使用協議会「あなたのくすりいくつ飲んでいますか」

医師や薬剤師に 相談してみましょう



気になる症状があっても、勝手に薬をやめたり、減らしたりすると、症状が悪化することがありますので、かかりつけ医療機関で相談してみましょう。

調剤薬局では、薬の飲みにくさや、飲み忘れないための工夫なども含め、お薬に関することを気軽に相談することができます。

今年も始まります！ 自宅で健康プログラム『どこでも脳トレ』

スマホやパソコンで、30分の映像プログラムに取り組んでみませんか。

運動や脳トレ、アートや音楽プログラムなど、
脳と身体の活性化を図る動画を、週2回無料で配信します。

(※通信費等のご利用者様負担です)



詳しくはお知らせページをご覧ください、お申込みください。

花巻市けあプロnavi

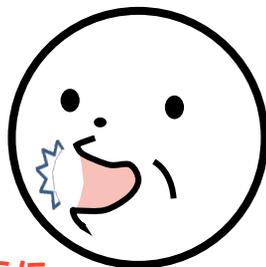
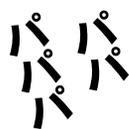
パタカラ体操でオーラルフレイルを予防しよう！

食べ物を飲み込むときの口や舌の動きは、パタカラの発音と同じです。むせや、食事に時間がかかるようになってきた方におすすめの運動です。



上下のくちびるの運動

機能が低下すると
▶ 食べこぼしが増える



くちびるを
破裂させるように

くちびるをしっかりと閉めて発音します。くちびるを開け閉めする力を強くします。



舌の先の運動

機能が低下すると
▶ 食べ物を押しつぶせなくなる



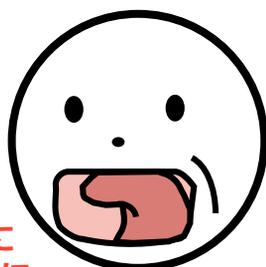
舌の先を
歯切れよく

舌を上あごにしっかりとくっつけて発音します。舌の先を強くします。



舌の奥の運動

機能が低下すると
▶ 飲み込みが難しくなる



舌の奥をのどに
押し付けるように

のどの奥に力を入れて、のどを閉めることで発音します。舌の奥を強くします。



舌を反らせる運動

機能が低下すると
▶ 食べ物を丸められなくなる



舌の先を
クルクルまわして

舌をまるめ、舌先を上の前歯の裏につけて発音します。舌を巻く力を強くします。

大きな声でしっかり口を動かしてリズムよく発音します

パパパパ タタタタ カカカカ ララララ (3回繰り返します)

パタカラ パタカラ パタカラ (3回繰り返します)