

# アクアだより

(第93号)

願い事が叶いますように

星に願いを...



夏本番です!

暑い夏がやってまいりました。暑い夏を乗り切る夏バテ防止の7か条を紹介したいと思います。

## 夏バテ防止の7か条

- 1.冷房はほどほどに
- 2.汗をかきましょう
- 3.お風呂にゆっくりつかりましょう
- 4.火の通った料理を食べましょう
- 5.食事の品目を増やしましょう
- 6.冷たい飲み物にご用心
- 7.水分を控えるのはNG!!

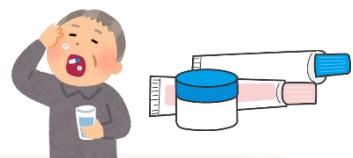
## お盆休みのお知らせ

平成28年8月13日(土)~15日(月)

の3日間、丸山整形外科はお盆休みのため  
デイケアアクアの営業もお休みとさせていただきます。

知ってるようで知らない!?

## お薬の飲み方について



- 食前・・・食事30分くらい前
- 食直前・・・食事のすぐ前
- 食後・・・食事の後30分以内
- 食直後・・・食事のすぐ後
- 食間・・・食事の約2時間後
- 就寝前・・・寝る30分位前まで
- 頓服・・・症状に応じて一時的に服用

以上の事を守れていますか?

お薬は特に指示のない限り、コップ1杯の水または湯冷まして飲んでください。水なしで飲むと、お薬の溶け方が悪く、効き目が変わることがあります。水以外の飲み物(牛乳・お茶・ジュースなど)で飲むと、お薬の効き方が弱くなったり、強くなったりすることがあります。服薬後、しばらくは横にはならないようにしてください。

薬剤師 丸山 桜



デイケアに興味、ご質問のある方はお気軽にご連絡下さい。お待ちしております。

丸山整形外科 デイケア アクア 電話073-423-7700 担当:西