



# 令和元年 6月

## アクアだより

(第127号)

今回は【**痛み止め**】についてお話ししたいと思います。

痛みは、①けがや病気などによる急性痛と

②神経の障害などが原因の慢性痛の2種類があります。

- ① 炎症による急性痛が起きると、電気エネルギーの発生を増やす物質が出てくるのですが、その合成を防ぐタイプの痛み止めは[NSAIDs (非ステロイド性抗炎症薬)]と呼ばれ、**ロキソニン錠**、**ボルタレン錠**もその一つです。ただNSAIDsは、**胃腸や腎臓への副作用がある**ことが知られています。その為、同様の仕組みで、より**胃や腸の副作用が少ないように開発されたのが、セレコックス錠**です。
- ② 何か月も痛みが続く慢性痛の中には、神経の異常などが原因と考えられているものもあります。その一つは、脊髄で神経伝達物質が異常に放出される事で起きます。この為、傷や炎症が治っても痛みが続いてしまうのです。**この痛みを伝える物質が過剰に放出されるのを防ぐのがリリカ錠**です。また**痛みのブレーキ機能を強めるのがサインバルタ錠**です。

市販薬でも処方薬でも副作用には十分注意が必要で自分の薬がどんな種類か分からない場合は処方医、または薬剤師に訪ねてください。

薬剤師 丸山桜

ディケアに興味、ご質問ある方は気軽にご連絡ください。お待ちしております。

丸山整形外科 ディケア・アクア 電話 073-423-7700 担当：前田

## 認知症予防 グーパー体操

考えながら手を動かすことで、脳に刺激を与えます  
歌を歌いながら行うとさらに刺激が入り効果的です



- ① 開始姿勢は右手を前に突き出し、「パー」にします。左手は胸につけて「グー」にします
- ② 前に突き出す手を入れ替え、突き出した方の手を「パー」でそろえます
- ③ 慣れてきたらスピードを速くしていきましょう  
パターン変更
- ① 突き出した手「パー」、胸の手「チョキ」
- ② 突き出した手「チョキ」、胸の手「パー」

## 5月のイベント

園児さんとの交

流会☆☆☆

一緒に手遊びを



## 6月よりディケアからのお願い

- ※マイカップの洗浄はいたしかねますのでご了承ください。
- ※ティッシュペーパー、お入り用の方はスタッフにお声掛けください。