



—愛媛生協病院だより—

「キシロカインがなくなったので下さい」こんな電話連絡がありました。うちに置いてあるキシロカインと名がつくものは、静注用キシロカイン、キシロカイン注ポリアンプ5mlと10ml、キシロカインビスカス、キシロカインゼリー、キシロカインスプレー、キシロカイン液。薬には規格と剤形をたくさん持つものがあります。正しい情報伝達をすることが大切です。ちなみにこのキシロカインと名がつくもの全てが確保しづらい状態です。私はとても困っています。

薬剤科 二神



ここが大切! ご家族やお友達といっしょに楽しく取り組む!

2 フレイルチェック

簡易チェック

指輪っかテスト

目的 自分のふくらはぎの筋肉量を簡便に測定します。

- 両手の親指と人差し指で滑を触る。
- 有酸素でない方のふくらはぎの太い部分に当てて

判定方法

指輪っか	指輪っか	指輪っか
指輪っか	指輪っか	指輪っか
指輪っか	指輪っか	指輪っか

判定方法: 指輪っか 〇, 指輪っか 〇, 指輪っか X

総合チェック

握力

目的 筋力低下のリスクをみるために、握力の強さを測定します。

- 立ったまま、両手を握りしめて測定します。
- 肘を伸ばし、少し腕を広げます。
- 立ったまま、腕を下にして握りしめて測定します。

判定方法 男性30kg以上、女性20kg以上を目安にしてください。

開眼片脚立位テスト

目的 バランス能力を評価するために測定します。

- 両手を肩に当て、片足を床から5cm程度挙げた状態で待つ。
- 両足間に1〜2秒間隔を置いて、左右それぞれ2回ずつ測定する。
- 計測時間は、床に80秒〜120秒までとする。

判定方法

69歳以下	120秒
70〜74歳	80秒
75〜79歳	60秒
80歳以上	30秒

立ち上がりテスト

目的 足腰の筋力とバランスをチェックするために行います。

- 椅子に深く座り、両足を肩幅に開きます。
- 両手を膝の上に置き、両足から片足で立ち上がります。その時、足指の指先は床から5cm程度離れておきます。
- 立ちあがったら、その姿勢を3秒間維持していただきます。

判定方法 片足で立ち上がって3秒間その姿勢を維持できれば、〇。立ちあがって3秒間その姿勢を維持できない場合は、X。

健康体操 73-イン班

場所 祐園2集会所
日時 14:00 ~ 15:00
7/17(木)・8/14(木)・8/21(木)

健康体操 マリリー班

場所 祐園2集会所
日時 14:00 ~ 15:00
7/24(木)・8/28(木)

ハンドメイドカフェ

場所 あったか拓南
日時 10:00 ~ 15:00
7/23(水)・8/27(水)

青春健康チェック

場所 フジ五葉店
日時 14:00 ~ 15:00
8月はお休みします
次回 9/19(金)8時開店

一緒にそが支部を支えてくれる人を募集中です。

「健康のためにこんな事をしたいよ」ってご意見ください。

「みんなが集まって、こんな事したら楽しいよね」ってご意見ください。



機関紙の仕分けのお手伝いも募集中

そが支部の機関紙仕分けは
第一土曜日の次の週
木曜日 13:30から「あったか拓南」で行なっています。

(裏面もご覧ください)