



# 中央南地域包括支援センターだより

今月のテーマは

## 『お薬と上手に付き合うために』

こんな事はありませんか？

-  薬が余ってるけどどうしたらいいかな…
-  お昼の薬を飲み忘れちゃった…
-  薬が大きくて飲みにくい…



そんな時頼りになるのが『かかりつけ薬局』です



『かかりつけ薬局』とは、どこの病院で処方箋をもらっても、必ず同じ薬局でお薬をもらおうと決めた薬局のことです。

お薬の飲み合わせ  
チェック

飲み忘れたお薬の  
相談

お薬の形状(粉薬・錠剤など)の相談

ジェネリック薬品の  
相談  
・・・など



かかりつけ薬局を持つと、お薬に関する様々な問題を確認してもらえます。

気軽に相談できる心強い健康のサポーターですので、ぜひ、かかりつけ薬局を持ちましょう！！

【裏面あり】



## お薬手帳を持っていますか？

お薬手帳は、いつ、どこで、どんなお薬を処方してもらったか記録する大切な手帳です。

病院や薬局に手帳を見せることで、簡単にお薬のことをわかってもらえるので、お薬と上手に付き合うために活用しましょう。

お薬手帳がほしい方は、利用している薬局にご相談ください。

### ～お薬手帳をお持ちの方へ～

- ・なくさないよう同じ場所に保管しましょう
- ・いくつもある場合は、1冊にまとめましょう
- ・病院や薬局へ行くときだけでなく、いつも持ち歩きましょう
- ・災害時避難所にも持っていきましょう
- ・市販薬やビタミン剤、サプリメントも記録しましょう
- ・医師や薬剤師に伝えたいことがあればメモをしましょう



### ～食中毒に注意しましょう～

- ・細菌を付けない → 手を洗う、まな板を分ける
- ・細菌を増やさない → 冷蔵庫で保管する
- ・細菌をやっつける → 加熱処理をする



### 認知症思いやり相談会のお知らせ

《認知症を専門とする医師に無料で相談することができます》

予約は相談日の2週間前までをお願いします。（先着順）

【日時】令和7年9月26日（金）午後1時30分～4時30分

【場所】市役所 本庁舎 北別棟1階 高齢福祉課相談室1

【予約・お問合せ先】松本市役所高齢福祉課 福祉担当

電話：34-3237

またはお近くの地域包括支援センターまで



中央南地域包括支援センター

TEL 55-3320

FAX 25-2211