



# 倉敷老健通信

令和8年  
冬号  
VOL. 2

## 【季節のお便り】

12月には、お手玉投げやツリーの積み上げゲームに挑戦したり、鈴を片手にクリスマスソングを合唱してクリスマスを楽しみました。



## 【作品紹介】



入所者様作 水彩画



## 【健康コラム】

### 薬を内服する正しいタイミング

お薬を内服するタイミングを間違えると、残念ながら効果が低下してしまうことがありますので、用法用量を守って正しく治療しましょう！！

- 食前: 食事前 30 分以内 (食べ物や胃酸の影響を受けたくない薬や食後の吐き気を抑える薬)
- 食直前: 食事前 5 分以内 (低血糖などの副作用予防のため)
- 食後: 食事後 30 分以内 (胃への刺激を少なくするため)
- 起床時: 起きてすぐ (空腹状態で適切な薬効を得られる薬)
- 食間: 食事と食事の間 (空腹状態の方が吸収がよい薬)

※食事のことではないので要注意

**\* 上記以外の特別な時間指定があるお薬もあるので、薬剤師さんによく確認をしてみてください。**



令和7年4月に配属になったベトナム人技能実習生のニューさんは身体ケアはもちろん、体操やレクリエーションも担当して3階フロアで活躍しています。絵を描くのが得意で、いつも季節に合わせたイラストをフロアに飾ってくれて、皆さんも新作を楽しみにされています。

お正月にお披露目された馬の絵は、駆け抜けていく風を感じるような躍動感あふれる作品でした。

