



健康クイズと脳トレゲーム

講師： 児 玉 悟 氏

健康管理士・レクリエーションインストラクター

○日時： **10**月 **9**日(日)

13:30~14:50

○会場：みやぎNPOプラザ第2会議室

宮城野区榴岡5(榴岡公園北側) ※会場内に駐車場有

○参加料：300 円 (当日、受付にてお支払い下さい)

○対象：健康づくりに関心のある方

老若男女問わず、どなたでもご参加下さい

* 次月開催：11月20日(日)

健康管理士とは

特定非営利活動法人日本成人病予防協会及び財団法人生涯学習開発財団の共同認定による、予防医学に関する知識の普及啓蒙活動に従事する資格です。

全国に約55,000人おり、様々な分野で活躍しています。その活躍の場は、看護師・介護士・ホームヘルパー等の医療・福祉分野はもとより、製薬会社・食品、化粧品メーカーのカウンセリング部門・一般企業の健康管理部門・健康関連産業に従事する企業の社員教育等様々な分野で広がりを見せています。

大学・専門学校のカリキュラムにも採用されており、更に需要が高まっています。

お問い合わせ： NPO法人 宮城県健康管理士会
(太田 重雄まで)

TEL:022-281-2388

FAX:022-281-0827



健康生活を送る為のウソ？ ホント？ ～薬編～

- 薬局で買える薬の効き目は、病院で処方される薬の半分以下？
処方箋がなくても買える薬は、有効成分が1/3～半分くらいの強さです。
答え：ホント
- 錠剤は噛み砕いて飲んだ方が効果が早く現れる？
目的の効果を考えて錠剤やカプセルにしていますので噛まないで下さい。
答え：ウソ
- 薬を水なしで飲むと食道に潰瘍を起こすことがある？
喉や食道の粘膜を傷つけない為に水と一緒に飲みましょう。
答え：ホント
- 薬は全て冷蔵庫で保管した方がよい？
冷蔵庫で保管した方がよいもの…液剤、シロップ剤、坐剤、点眼剤
答え：ウソ
- 抗生物質で風邪は治らない？
風邪の原因の90%はウイルス感染ですので抗生物質は効果なし。
答え：ホント
- 解熱剤は熱が出てもすぐに飲まない方がよい？
大人38℃台後半、子ども38℃以上が24時間続いたら使用しましょう
答え：ホント
- 化学製品にアレルギーがある人は薬に対してもアレルギーを起こしやすい？
最近の薬はほとんどが化学合成ですのでアレルギーが起きやすい。
答え：ホント
- アルコールを常飲していると薬が効きにくくなる？
アルコールを常飲した場合、薬を分解する成分が増えるため、効果が減少。
答え：ホント
- 授乳中に薬を飲んでも子どもへの影響はない？
飲んだ薬の成分は消化管から吸収されて血液中に入り母乳中に入る可能性大
答え：ウソ
- 今まで効果のあった薬が効かなくなることがある？
薬に対して抵抗力を持つようになり薬が効かなくなる
答え：ホント

レッツスタート (ゆったりとした気持ちでやりましょう！)

- ・仰向けに寝て、両膝を普通に曲げ、足を出来るだけ広げます (大腿に)
 - ・その状態から、足裏の位置はそのままで、両膝を左側にゆっくりと息を吐きながら倒していきます。
 - ・倒しきったらその状態で3回深呼吸をします。
 - ・息を吸いながら膝を元の位置に戻します。
 - ・同じように右にも倒しましょう。左右交互に3～5回行ないましょう。
- ※もしかして、ウエストが締まるかも？

膝を倒した時に体を安定させる為、腕は広げましょう