せいめいだより

2026 年 11 月 第 173 号

医療法人　格心会　晴明病院
〒814-0133　福岡市城南区七隈 8 丁目 20-10
TEL 092-871-5573 / FAX 092-871-1553
ホームページ　http://www.seimei-hp.jp

デイケア サニーデイズ通信

☆11/19（木）
外出活動で、博物館＆マークイズに行きます🚗



★11/24（火）
今回の SST はお悩み相談です。

※今月の土曜開所日は 7 日と 28 日です。

今月のタイトルは『K/H さん』作です！



10 月にデイケア＆リワークで病院対抗親善スポーツ大会に参加しました。ソフトボール部門、ゲートボール部門、どちらも練習の成果を発揮し、ソフトボールは 4 連覇を達成しました‼
ゲートボールも前回より順位を上げることができました♪

※今月のリワーク OB 会は、7 日と 28 日です。

運動会

10 月は運動会を開催しました！！
紅白に分かれて選手宣誓をしてスタート！
玉入れやバトンリレーなどの定番競技からお手玉落としや新聞徒競走などの珍しいゲームまで盛りだくさん！特に風船パタパタゲームは、スタッフも一緒にうちわを扇ぎ必死に取り組みました！
「疲れたねー」と言い合いながらもみなさん良い表情で楽しんでいました！！







晴明病院公式インスタグラムを始めました！
診療のご案内やお知らせ、日々の活動など安心していただける情報の発信を目指します。
SEIMEI_HOSPITAL

「やさしい漢方教室」

今回は漢方薬の飲み方についてお話します。

漢方薬は、一般的に食前または食間（食事中ではなく、食事と食事の間）に、水または白湯で服用します。ただし、胃腸が弱い方などは、医師指示により食後に服用することもあります。飲み忘れた場合は、気づいた時点で服用しても構いませんが、次の服用時間が近い場合は、1 回分を飛ばし、2 回分をまとめて飲まないようにしましょう。効果の現れ方は漢方薬の種類によって異なり、比較的早く効果を感じるものもあれば、数週間かけて現れるものもあります。自己判断で中止せず、効果や体調の変化について医師・薬剤師に相談しましょう。苦味やにおいが気になる場合は、オブラートに包む、水に溶かすなどの工夫もできます。小児には服薬補助ゼリーを利用する方法もあります。また、嚥下が難しい方には、とろみ剤の使用なども有効です。

自分に合った飲み方を工夫して、無理なく続けることが大切です。

次回は漢方薬の副作用についてお話します。

