

# 地域包括支援センターだより

## 暮らしのコンシェルジュ

当センターは、高齢者の暮らしについてさまざまな相談や要望に応える『よろず相談窓口』です。

暮らしのコンシェルジュに多く寄せられるご相談と対応を紹介します。

今月は、『お薬の管理方法』について取り上げてみたいと思います。

- 相談内容…実家の母を定期受診に連れて行こうとしたら、薬が残っており、きちんと飲んでいないようです。何かいい方法はありませんか。
- 対応策…お薬の管理方法について説明します。

### ①お薬の一包化

主治医または薬局に相談すると、朝は朝に服用する薬をまとめて1回分ずつ小袋に入れてくれます。名前や服用日を印字することもできます（昼・夕も同様）。薬局によっては、専用の機械がなく一包化や印字に対応できないケースもありますので確認が必要です。

### ②お薬管理のツールを使う

『お薬カレンダー』や『お薬管理箱』などがあります。薬局や福祉用具の取り扱い店でも販売していますが、お手軽に100均グッズを利用して作ることもできます。一包化した薬を1週間または1か月分カレンダーや箱にセットします（本人ができなければ、介護者がセットする）。

### ③日付を入れる

視力の低下により印字された文字が見えにくい場合は、大きく太いマジックなどで日付を記入してください。朝・昼・夕で色分けする方法もあります。

### ④お薬の処方内容の見直し

多くの薬が処方されて管理できない場合があります。そのような時には、主治医に薬を減らすことができないか相談します。1日1回や2回（朝・夕）など回数が減ることで、忘れず服用できることもあります。

### ⑤毎日の声掛け

ご家族と同居、またはすぐに行き来できる距離に住んでいるのであれば、薬の服用を確認するなど協力していただくことは有用です。遠方ならば、服用時間に電話での声掛けをすることも一つの方法です。

※身近に介護者がいない場合は、介護保険や医療保険を使い、薬剤師や訪問看護、訪問介護サービスを利用することもできます。薬剤師や訪問看護は主治医の指示により、服薬指導やお薬カレンダーへのセット、残薬の確認などもできます。訪問介護は、服薬の声掛けや確認ができます。

