

寄稿 シルバー人材センターで健康いきいき生活!

埼玉県には各市町村に59のシルバー人材センターがあり、約4万5千人の会員がお住まいの地域で元気に活躍しています。

センターではフレイル予防講座の実施やボランティア活動、サークル活動など、会員同士のふれあいの場もたくさんあります。

シルバー人材センターで、心も体も元気になりましょう。

シルバー人材センターでは、原則として毎月、「入会説明会」を開催しています。皆様のご入会をお待ちしております。



■フレイル予防講座



公益財団法人いきいき埼玉(埼玉県シルバー人材センター連合) ホームページはこちら ▶

薬との上手な付き合い方を身につけましょう

薬は、病気の治療に大切ですが、飲み過ぎや飲み合わせによっては、健康に悪影響を与えてしまうこともあります。特に高齢者では、薬の種類が増えすぎて起こる健康への悪影響（ポリファーマシー）が大きな問題となっています。薬と上手につき合うために、“お薬手帳”を活用し、かかりつけ医やかかりつけ薬局に相談しましょう。

※薬局において“かかりつけ薬剤師”を指定（同意）した場合は、通常の薬代のほかに、“かかりつけ薬剤師指導料”や“かかりつけ薬剤師包括管理料”が掛かります。

※マイナ保険証を活用することで、医療機関に適正な医療情報を提示することができます。

