

みなさま、朝晩の雪かきにお疲れではないですか？
エネルギーへの転換が早いといわれる、“おもち”を雪かき前に召し上げてはいかがでしょうか？お鍋に大根おろしをたっぷり入れた温かい甘酢あんかけを作り、温めた餅を入れ再び温めます。餅はのどに詰まらせないよう、ちぎって入れましょう。大根おろしは胃もたれを防ぐ効果があり、甘酢のどろみは体の芯までポカポカにしてくれます。餅のパワーを賢く摂って元気に冬を過ごしましょう！

‘健康サポート薬局’ 青森県内第1号・第2号認定！

弘前調剤センター：2016年11月18日付
ファルマ ーツ谷薬局：2016年12月26日付

健康サポート薬局？
聞いたことないけど…



だから何？

このように思われた方に、『健康サポート薬局』の機能をご紹介します。

～健康サポート薬局とは～

地域のみなさまの健康でありたい…、最期まで住み慣れた地域で暮らしたい…といった様々な思いをサポートする薬局の事で、その機能をもっていると国に認定された薬局をいいます。健康サポート薬局に認定されるためには様々な基準があるのですが、それを少しご紹介します！

- ①地域医療の構築… 介護サービスが必要と思われる方を地域包括支援センターに紹介し、公費負担に関する相談には相談窓口を紹介するなど、**関係機関をつなぐ役割**を担います。また、医師・訪問看護師・ケアマネジャー・介護士など多職種と連携し**在宅療養を支援**する体制ももっています。ですから薬のことだけではなく、健康に関してお困りのことがあればご相談ください。
- ②薬剤師の質の確保… 地域のみなさまに薬や健康食品を正しく使用していただくためには、薬剤師の質も一定以上必要です。国が定めた**研修**を受けた**実務経験5年以上**の薬剤師がいつもおりますので、安心してご相談ください。
- ③薬局の設備… 薬局の利用者さまが相談しやすい環境を整えることも条件の1つでした。利用者さまと薬剤師のやりとりが他の利用者さまに聞こえないよう、個人情報に配慮した**相談スペース**をご用意しています。

④要指導医薬品などの取り扱い… **地域のみなさんのニーズ**に対応できる薬局でなければなりません。私どもは新たに**約100品目**の要指導医薬品を含む一般用医薬品を薬局に用意しました。また、医薬品だけでなくマスクやガーゼといった**衛生材料**、オムツや杖といった**介護用品**も取り扱います。お気軽にご相談ください。

⑤健康相談・健康サポートを行う… 過去の一般薬品・健康食品などの**販売内容や相談内容を記録保存**し、次回に活用する事で**継続的な健康サポート**を実現します。また、地域の皆様に健康情報を発信し、薬の相談会や健康教室などを定期的に開催しますのでみなさまご参加ください。

どうでしょう？“健康サポート薬局”という言葉、なんとなくイメージできたでしょうか？



処方箋がないと、薬局に入って相談できないんじゃないか…

特別な認定を受けた薬局だから、その分お金が高く取られるのではないか…



そんなことはありません！

地域のみなさまの健康を願い、最期まで住み慣れた地域で暮らすための最低限の体制は整えました。「もっとこうした方がいい」「あのことについての勉強会を開いてほしい」などみなさまの声をもとに、今後本当にこの地域にとって必要な薬局のカたちになっていければと思っています。健康サポート薬局についても気軽に質問していただければと思います。



保湿のお話

雪が舞い始め、いよいよ寒くなってきた中、みなさまいかがお過ごしでしょうか。冬は楽しいイベントが多いものの、肌の乾燥、かさつきで悩みがちな季節でもあります。そこで今回は「乾燥・保湿」についてのお話です。

冬は仕方がないものとあきらめる方もいるかもしれませんが、正しい対処法を重ねていくことで冬の間もうるおいをキープすることは可能です！

本来、お肌の角質層には水分を保持したり、アレルギー（アレルギーの原因となる物質）や紫外線からお肌を守る機能が備わっています。そのため、正しいスキンケアを行って角質層が健全であれば、それほど乾燥に悩まされることはないはずなのです。

原因はいくつか考えられます。冬になると気温の低下で血流の悪化を招き、体の隅々まで栄養が行き届かない状況が続きます。また、大気乾燥に加えて室内での暖房の使用によりさらなる湿度低下を招きます。その結果、お肌はうるおいを失い、バリア機能も衰えてトラブルを起こしやすくなってしまいます。

高齢者の場合、体を動かす機会が減り、食欲が落ちることでお肌に必要な栄養素も不足がちになります。就寝中に何度もトイレに行くことを心配して水分摂取も控えるような習慣も悪影響を及ぼします。



考えてみよう！乾燥につながる生活習慣

入浴

入浴時のお湯は 42℃以上で痒みを生じやすくなります。熱すぎないお湯で入浴を。

シャンプーやボディソープは低刺激性の製品を選ぶ。

体を入念にゴシゴシ擦るのはNG！タオルでふき取る際も優しく。



食事・運動

栄養バランスは大切です。温かい飲み物、汁物で、積極的に水分を補給しましょう。

適度な運動は血流を改善し、汗でお肌にうるおいが供給されます。

衣類

チクチクする、痒くなるものは着用を避けて。服以外にもマフラー、帽子も要チェック。

室内環境

適度な温度設定で送風の強さや角度を確認。直接風が当たるのは避けて。

●乾燥肌や痒みでお困りの方は薬局に立ち寄った際に是非お気軽にご相談ください。



運動で健康になろう!!! 冬の室内運動

冬は口コモになりやすい？

冬は寒さから外出の機会が減り運動不足になりやすい季節です。

クリスマスに忘年会、お正月など美味しいものを食べるイベントが続くため気づいたら体重が増えている…なんてこともよく聞きますね。皆さんにも思い当たる節があるのではないのでしょうか？

運動量が落ちると筋肉量が低下し口コモになりやすくなります。

口コモとは筋肉や骨、関節など、動くための機能が低下している状態のことです。口コモになると転倒が増えることで骨折に繋がり、そのまま寝たきりになってしまうケースも少なくありません。予防には毎日の運動が効果的です。

ちょっと空いた時間を利用して生活にストレッチを取り入れてみましょう！！



雑巾絞り運動 回数の目安 各10回×3セット

①乾いた雑巾を一枚用意します。

雑巾の両端を持ち両腕を床と平行に前へ伸ばします。

このとき腕と手の甲がまっすぐになるように。

②腕の位置を変えずに雑巾を絞るように片方の手を前に、もう片方の手を逆に回します。

1.2.3のカウントで絞り元に戻します。

③反対側も同様に絞ってください。

この運動は握力と腕力に効果的です!!!

ストレッチをするときは次の事に注意してください!!!

その1：呼吸を止めないようにしましょう。

その2：反動をつけずにゆっくり行いましょう。

その3：回数にはこだわらずできる範囲で行いましょう。



あなたの身近にかかりつけ薬局 株式会社ファルマ

弘前調剤センター	TEL0172-37-6016	藤代薬局	TEL0172-38-2727
ファルマ浪岡薬局	TEL0172-62-1288	黒石薬局	TEL0172-53-6226
ファルマ ーツ谷薬局	TEL0173-39-2277		

ホームページもご覧ください <http://www.pharmaizm.co.jp/>