



春号

AKEBONO vol.103

あけぼの

暮らしの知識をお届けする薬局の広報紙

INDEX

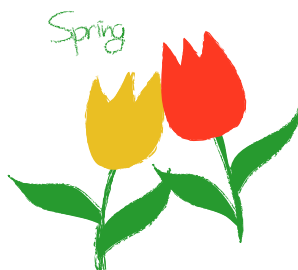
- ② 運動ははじめませんか？
- ③ HPリニューアル / 私の推薦図書



県庁を包囲する様子

森の豊かな自然が失われ、
てしまうことを危惧していること、
また、ど
じょうや
ふななど
の命を何
も考え

東日本大震災から四年が経ちましたが、未だに被災地の復興は進まず、仮設住宅での生活を余儀なくされています。それにも関わらず、被災者支援の意識が風化してきています。被災者に寄り添うため、また、青森でも同じ悲しみが繰り返されないために、これからも「原発いらない！」の声をあげ続けていきます。



大野店
事務/玉熊 律郎

三月一五日、青森市リンクステーションホールでさようなら原発・核燃青森集会が開催され、約二二〇〇人が参加しました。
講演では、昨年引き続きアメリカ出身の詩人、アーサー・ビナードさんが壇上に立ちました。アーサーさんは、童謡「どじょうこふなっこ」について触れ、原発や再処理施設のために青

3.15

4回目の

さようなら原発・核燃 3・11青森集会に参加して

ず原発や再処理施設を建造する人間の身勝手さに憤りを感じていることを話されました。未曾有の大災害を引き起こした東京電力福島第一原発事故を経験してもなお原発を推し進める政府について、「英語ではこれにあたる言葉がないのですが」と前置きをし、「『性懲りもなく』、政府は原発を再稼働させようとしている。誰かがその暴走を止めなければならず、それはこの場にいる私たちです」と政府への批判と共に会場を活気付けました。集会終了後、「原発いらない！」のシュプレヒコールと共にデモ行進をし、青森県庁を参加者で包囲し、原発・核燃の撤廃を訴えました。

あけぼの

春はあけぼの運動

はじめませんか？

健康のために体を動かさなきゃ、暖かくなったしそろそろ運動しようかな、とお考えの方に、今回は楽しく無理なく体を動かすために有酸素運動についてお話します。

有酸素運動は呼吸によって酸素を体内に取り入れ脂肪を燃焼します。有酸素運動でも無理して頑張ると、早くて浅い呼吸になり脂肪を燃焼するために必要な酸素が不足し、糖質ばかりが多く使われてしまい、脂肪は燃えません。脂肪燃焼が始まるのは運動を開始していただいた二〇分位経ってからと言われています。これは有酸素運動が初めに脂肪ではなく、食事で摂った糖質を分解してエネルギーにするからです。食事の後は糖質がたくさんあり脂肪燃焼がはじまるのが遅くなるため食事の前(空腹時)に有酸素運動をするのが良いと言われています。特に起床後の食事前が最も効

果的です。起床時は糖質がない状態なので脂肪燃焼がすぐ始まるからです。しかし、起床後は体の中の水分が不足しています。脂肪の燃焼には水分が必要なので必ず摂取しましょう。

糖尿病の方は血糖がもとも高くなる食後一〜二時間以内の運動が最適と言われていますが、食直後を避ければいつやっても問題はありません。しかし、インスリン注射をしている人、血糖降下薬を飲んでいる人の場合の食前の運動は、低血糖の危険があり、注意が必要です。めまい等、危険を感じる場合は休みましょう。特に高齢の方は無理をしないように。

「春はあけぼの」とは、かの枕草子のはじめの文で「春は明け方が良い」という意味です。皆さんも清少納言春の気持ちになつて朝から素敵なお風景と共に運動をはじめませんか？
(大野店 薬剤師／一戸 佳奈子)

運動による消費カロリー

※20歳女性／体重50kgが30分運動した場合

ウォーキング
55kcal



ジョギング
235kcal



自転車
90kcal



水泳(平泳ぎ)
270kcal



水泳(クロール)
520kcal



わたしたちは、
いつでも、だれでも、安心してかかる
医療と福祉の実現をめざしています。

あけぼの薬局のホームページを

“早朝の東の空がほのかに明るんでくる”という“あけぼの”のイメージに、薬局の清潔感、親しみやすさを合わせたデザインにしました。

ホームページでは、あけぼの薬局と住宅介護事業部の活動やイベント、お薬の相談内容、薬科大学の学生を対象とした「薬剤師の仕事」等をわかりやすく紹介しています。

以前と比べ簡単に更新ができるようになり

リニューアルしました!

ましたので、その時あった出来事をタイムリーに掲載しながら、地域のみなさんと情報共有する場にしたいと思います。

みなさん、ぜひ一度ご覧ください。

(本部 薬剤師/西村 美和)

<http://www.akebono899.co.jp/>

あけぼの薬局 青森 |

検索

Coffee break

わたしのせいせんとしょ

NO.004

私の推薦図書

皆さんのお気に入りの本を紹介するコーナーです。本のタイトルと紹介文を200字程度でお書きの上、あけぼの薬局各店にハガキ又は持参してご応募ください。



「赤い指」 東野圭吾／著

私が最近読んだ本は、東野圭吾さんの「赤い指」です。新人刑事松宮が担当する事件の物語です。

認知症の夫の死後、息子夫婦との同居で嫁姑問題が発生。それにより自分の世界に閉じこもり、認知症の演技をせざるを得ない姑。そんな中、孫が自宅で事件を犯した。認知症の演技をしているとは知らない息子夫婦は、子供を守りたい一心で、姑を犯人に仕立てあげようと嘘の供述をする。そうしてでも息子を守りたいという母親の思い…。家族とは?親子とは?愛とは?絆とは…?とても考えさせられる1冊でした。東野圭吾さんの本は、読書が苦手な方でも読みやすいと思うのでおすすめです。

紹介者

ケアコーポなのはな/福沢 絵理子

あけぼの

高校生 薬剤師

1 日 体 験 会

三月二日(土)に高校生薬剤師一
日体験会を開催しました。

青森市内から九名の高校生が参
加し、薬剤師が薬局や病院でどんな
仕事をしているかを学びました。粉
薬の計量やお薬の説明のロールプレ
イなど普段できないことを体験して
楽しく学習できたようです。Q & A
コーナーでは「なぜ薬剤師になろう



特賞当選者

2015年新春お年玉クイズの応募
総数は225通でした。たくさんのご
応募と、ハガキへ書いていただいた
温かいコメント、ありがとうございました。
特賞は抽選の結果、中央店の
患者様に当選し、「夢のようだ。旅行
に行きたいです。」とすごく喜んでい
ました。

と思ったのか?」「やりがいを感じる
瞬間は何か?」「国家試験のためにど
れぐらい勉強したか?」などたくさ
んの質問が出て、青森大学出
身の薬剤師四人が答えまし
た。
私自身も高校生のときにこ
の体験会に参加していて、現在
は薬剤師として企画する側に
なりました。いつの間にか今の
高校生とは一回りも歳が離れ
てしまい、楽しく体験してもら
うために試行錯誤しています。
(中央店 薬剤師/藤田光希)

薬学奨学生 募集中!

青森民医連には薬学生を対象とした奨学貸付
金制度があります。日本学生支援機構などの公的
奨学金制度と併用してご利用頂けます。

あけぼの薬局にはこの奨学金制度を利用して
薬学部を卒業した薬剤師が多くいます。お知り合
いの薬学生・薬学部を目指している高校生がい
らっしゃいましたら是非ご紹介ください。

< お問い合わせ先 >

青森県民主医療機関連合会

〒030-0822 青森市中央3丁目10-2-2F

tel. 017 (723) 4076

