

あけぼの



新年号

AKEBONO vol.107

あけぼの

暮らしの知識をお届けする薬局の広報紙

INDEX

- 2 鼻呼吸とあいうべ体操のススメ
- 3 ピースマラソン / せんべい汁 / わたしの推薦図書



あけましておめでとうございます



新年のご挨拶

代表取締役社長 李沢敏明

新年明けましておめでとうございます。

旧年中は患者様や地域の皆様には各店舗・

事業所を利用して頂き心より御礼申し上げます。

昨年、安倍政権が推し進めた戦争法案の廃案を訴える夕方街宣を四ヶ月にわたり毎日行いましたが、残念ながら法案は可決されてしまいました。国民のいのちを脅かす法案は絶対に許すことはできません。また、介護保険の二割負担が導入され、患者様の経済的負担が大きくなっています。軍事費を増やし、社会保障費を削減している安倍政権を許すわけにはいきません。私達はこれからいのちと健康を守るため、平和活動へ力を入れて取り組んでいきたいと思っています。

当社は、各店舗の地域の特性に合わせた「かかりつけ薬局」「地域に密着した健康情報の拠点」となり、地域の方の健康サポートをできる薬局を目指しています。これからもより安心して当社を利用していただくために、医療安全を徹底し、職員のレベルアップも図れるよう努めてまいります。

今年もどうぞ、よろしくお願いたします。

あけぼの

# 鼻呼吸&あいうべ体操

皆さんは普段、鼻と口のどちらを使っているかもと答えた方は要注意です。「鼻呼吸」では鼻毛と粘膜がフィルターの役割を果たし、異物をシャットアウトしてくれて、湿度や湿度が調整された空気が入ってきます。しかし「口呼吸」では冷たく乾いた異物だらけの空気が直接、咽頭や喉頭に当たってしまい、口内は乾燥して病原体が繁殖しやすい状態になってしまいます。口呼吸の習慣を続けていると呼吸器系疾患やアレルギー疾患、自己免疫性疾患などにかかるリスクが上昇すると最近は言われています。

自分では鼻で呼吸をしているつもりでも、実は無意識に口で呼吸している場合があります。口をきちんと閉じ、鼻だけで少し強めに空気を出し入れしてみてください。このとき鼻の中でかすかにシュルシュルと音

AIUBE taisou AIUBE taisou AIUBE taisou AIUBE taisou

が鳴ったら、知らず知らずのうちに口呼吸している可能性があります。口呼吸から鼻呼吸の習慣へ変えるために「あいうべ体操」という簡単な体操があります(図を参照)。体操の直接の効果は、舌が上あごにぴったりとつく適正な位置に戻ること。舌が下がっていると無意識のうちに口呼吸をしてしまいます。基本的にい

AIUBE taisou AIUBE taisou AIUBE taisou AIUBE taisou

いつでもできる体操ですが、寒い屋外では冷たい外気が口の中に入ってしまうので避けましょう。湿度や温度が保たれている入浴タイムに行うのがオススメです。お金もかからず簡単にできるの

で、寒い時期の風邪やインフルエンザの予防のためにも試してみてくださいいかがでしょうか？

(大野店薬剤師/藤田光希)



## あいうべ体操

なるべく口を大きく動かしましょう。声は出しても出さなくてもOKです。

- 1 「あー」と口を縦に大きく開く  
あー
- 2 「いー」と口を横に大きく開く  
いー
- 3 「うー」と口を前に突き出す  
うー
- 4 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす  
べー

①~④を1セットとして  
1日30セット 繰り返します。



「ぼくとアナン」  
梓河人／著

イエナシビトのナガレさんと猫のバケツは赤ん坊を拾いました。赤ん坊はアナンと名付けられ、他のイエナシビト達とナガレさんによって、育てられます。アナンの存在は、生きる気力すら失いかけていたイエナシビト達の夢の光となりました。役に立たない、と言われていたギリコさんは母親代わりになって、飲んだくれのゲンさんはアナンのためにとダンボールで立派な家を作ります。力を合わせて、アナンはすくすくと育っていきました。

誰かのために、という気持ちで人は頑張れるし、生きていこうと思えるのかもしれない。そんなふうに考える事のできるお話です。

紹介者 大野店 事務／須藤 礼子



in kawasaki

ピースリレーマラソン全国大会

神奈川県川崎市で行われた民医連ピースリレーマラソン全国大会に青森・弘前の合同チームで参加してきました。この競技は、一周2.5kmのコースをたすきをつないで走るリレー形式のマラソンで、制限時間123分で何km走れるかを競います。チームの足を引っ張れない緊張感と責任感で走る2.5kmは体も心も辛い！しかしみんなで励ましあい、喜びあう時間はとても素敵な時間でした。どうやら走者の平均年齢が全国で一番低い青森チームだったようですが、結果は38チーム中27位。全国の壁は高かったようです。また機会があればリベンジしたいです！（大野店 事務／品川 花鈴）

わたしの  
たべもの  
series no.3

おやつ用の白せんべいと間違わないように注意！



寒いこの季節に体を温めてくれる八戸の郷土料理「せんべい汁」。B-1グランプリでの優勝やお土産品としてご存じの方も多いと思います。

作り方は簡単で、肉や魚、野菜やきのこ等でだしを取った汁の中に小麦粉と塩でつくる南部せんべい（おつゆせんべい）を割り入れ、お好みの硬さになるまで煮込みます。ポイントは、せんべい選びです。煮込み用に作られたせんべいを使います。（「おつゆせんべい」「鍋用せんべい」といった名前で売られています）ぜひご家庭で作ってみてください。（八戸店 事務／岩本 るり子）

ことしの **年男** **年女** ほうふ

昨年は9月に育児休暇から復帰して妙見店で勤務になりました。覚えていてくれた患者さんもいらっちゃってとてもうれしかったです。

今年も情勢や制度をしっかり学んで事務としてのスキルアップを目指したいと思います。

年1回の運動(共済会の野球大会)だけでなく、日ごろの運動を心がけ、「健康」を意識する一年にしたいと思います。とりあえず、週1回のウォーキングから始めようかな。

今年の抱負は、「一日一笑」。笑みは緊張をほぐしたり、ストレスを解消したり、周りも明るくなります。

日に1回以上は笑顔で、周りの方とコミュニケーションを図り、明るい年にしたいと思います。



年女 妙見店 藤田 恵里

年男 専務取締役 佐藤 光夫

年女 住宅介護事業部 成田 美奈子

2016 新春

お年玉クイズ

今年もこの季節がやってきたウキーツ

問題

日本人の高血圧の最大の原因は●●の摂りすぎです。●●に当てはまる言葉は、次のうちどれでしょうか？

- ① 糖分 ② 塩分 ③ お餅

2015年4月から、「ナトリウム」は「食塩相当量」で表示されることになりました。2020年までに新基準の栄養表示が見られることとなります。塩分の摂りすぎは、高血圧につながりますので、食品表示をよく見て、塩分の摂りすぎに気を付けていきましょう。参照：食品表示基準（2015年3月20日内閣府令第10号）

**応募方法** 右下の応募券にクイズの答えをご記入の上、切り取って官製ハガキに貼り、広報あけぼの(あけぼの薬局)のご意見・ご感想、住所・氏名・電話番号・賞品受取希望店(大野・中央・八戸・新町・妙見)を明記の上、下記へお送り下さい。

**2016年2月20日(土)** 当日消印有効。当選者は3月中旬に店内へ掲示致します。

**特賞** 旅行券 **2万円分** (1本)

- 1等 しおみ君+減塩みそ (5本)
- 2等 電子体温計 (15本)
- 3等 減塩みそ (40本)
- 4等 マスク(10枚入) (60本)

〒030-0847 青森市東大野2丁目2-1「大野あけぼの薬局お年玉クイズ係」

※お寄せいただく個人情報は、お年玉クイズ以外の目的では一切使用致しません。

