



夏号

AKEBONO vol.110

あけぼの

暮らしの知識をお届けする薬局の広報紙

INDEX

- 2 気をつけたい熱中症
- 3 メーデー青森集会 / 地域健康教室



2016
6.5 (sun)

国民 平和 大行進

核兵器廃絶

引継ぎ集会

住宅介護事業部
芳賀 厚子



今年も「核兵器廃絶国民平和大行進引継ぎ集会」に参加しました。

昭和20年8月に、広島・長崎に人類史上はじめて原爆が投下され、青森市は同年7月28日の大空襲により多くのいのちと財産を失いました。

日本国憲法で戦争の放棄を謳ったはずの日本は今や、戦争法(平和安全保障関連法)の強行採決など、戦前に戻るような恐怖感すらあります。

子を持つ多くの母親たちは、子供を戦争に送ることはできないと各地で声をあげました。「誰の子どもも殺させない!」と。安保関連法に反対する若者たちの「民主

主義つてなんだ?」「これだ!」は、熱き心の叫びでした。青森の若者たちも、熱く訴えています。関心がないと思っはいられません。彼らの声に、耳を傾けてみて下さい。自衛隊に入隊していなくても次のターゲットは、確実に若い人たちです。大きなことはできなくても、ちゃんとYES!NO!を。

♪ 青い空は 青いままで
子どもに伝えたい
全ての国から戦の火を消して
平和と 愛と 友情の
命の輝きを この固い握手と
うたごえにこめて

「青い空は」という歌の3番の歌詞です。私は、ずっと歌い継がれてきたこの歌を、また次の世代にもつなげたい…。

集会で歌っていた時に、平和公園の鐘(永遠の平和を託した回転式モニュメント)が鳴り響きました。核兵器廃絶を願い、平和であり続けたいと祈る皆さんの気持ちに心えているかのようにでした。

『私たちは微力だけれども

無力ではない』

あけぼの


 気を付けたい


 熱中症

これからの季節、ニュースなどでも耳にすることが多くなる熱中症。

高温の日が多い年や、異常に高い気温の日がある年は増加する傾向があり、特に最近は大きく増加しています。症状が深刻なときは命に関わることもありませんが、正しい知識があれば予防することができます。熱中症を知り、自分でできる熱中症対策を心がけましょう。


 熱中症とは？

熱中症とは気温の高い環境で体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなつて起こる健康障害の総称です。屋外だけではなく、高温多湿の室内で過ごしている時にもみられます。特に、高齢者や小さな子供は脱水を起こしても気



付きにくいので気を付けなければなりません。


 熱中症の予防

暑い日はこまめに水分を補給し、涼しい場所に移動することが大切です。外出時に日傘や帽子を利用することも有効です。

また、バランスのよい食事やしつかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。


 熱中症のサイン

めまいや顔のほてり、筋肉痛や筋肉のけいれん、体のだるさや吐き気、大量の汗をかく、体温が高い、皮膚が赤く乾いているなどが挙げられます。

ただし、汗を全くかいていなくても熱中症にかかっている危険性はあるので注意が必要です。


 熱中症になったら？

応急処置としては、休む・冷やす・

水分補給の三点が基本です。衣服をゆるめ安静にし、涼しい場所で休ませます。わきの下、首の回り、足の付け根などを氷のうなどで冷やします。意識がはっきりしていれば水分補給を行います。塩分・電解質なども一緒に摂れて、吸収の早いOS-1のような経口補水液を飲むこともお勧めです。

意識障害や吐き気があり水分を摂れない場合は輸液が必要となります。遠慮せず医療機関を受診するか救急車を呼びましょう。

熱中症は誰もがかかる可能性があります。気が付かずに放っておくと命に関わる危険があります。「自分は大丈夫！」と過信せずに、きちんと予防を行い、暑い夏を乗り切りましょう！

(大野店 薬剤師／長田 小百合)

特にお子さんやお年寄り
はこまめに水分補給
しよう！





来年こそは優勝目指して
頑張るぞー!

5.1 May day

メーデー

青森県集会

愛と平和のフォースで戦うヨーダ
打倒!ダース『ア』ベイダー!



事前に衣装や手作りの小道具を揃え本番に臨みました。残念ながら今年には参加賞という結果に終わってしまいました。が、新人職員も交え楽しんで演じると共に、社会保障の充実と平和への思いの声をあげることができました。
(本部事務/玉熊律郎)

5月1日、毎年恒例のメーデー集会が青い海公園で開催されました。集会全体の参加者は約300人で、戦争法廃止、労働法制改悪反対などを訴えました。また毎年恒例のデコレーション(寸劇やパフォーマンズ)に今年も当社有志一同でエントリりました。
内容は、スターウォーズを題材にした寸劇で、戦争法案の押し通しを目論むダース『ア』ベイダーに、あえて武器を持たず、愛と平和のフォースという力で対抗するヨーダのお話です。

中央あけぼの薬局

第1回 地域健康教室



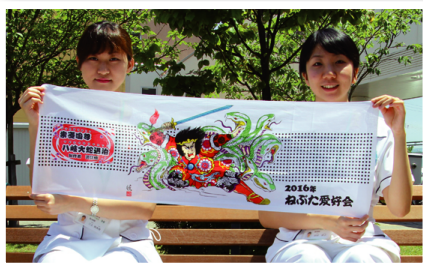
「セラバンド」とは?

リハビリ用として活用されていた、ゴム製のバンド(平たく長い形状)のことです。

中央店では、地域の皆様に向けた活動として今年から地域健康教室を始めました。第1回目を5月25日に開催。運動療法士を講師に迎え「運動と病気の関係」の説明と「家庭でできる簡単な運動」を参加者と職員が一緒に行いました。上半身と下半身を順にほぐし、肩こり・腰痛解消ストレッチやセラバンドを使用した筋力アップ運動を約40分かけて実践しました。

ゆっくりと行う今回の運動は年齢を問わず誰でも簡単にできるのでとても魅力的でした。足腰の筋力を維持し転倒しにくい体を保つことの大切さを学び、実践できたことは自分自身の勉強にもなりました。今後も地域の皆様と一緒に「健康」を意識できる内容で健康教室を実施していきたいと思っております。お気軽に是非一度で参加下さい。(中央店 事務/杉山 みどり)

38年連続出陣! ねぶた愛好会



手ぬぐいのカンパにご協力を

今年のねぶた愛好会は「素戔鳴尊八岐大蛇退治(すさのおのみことやまたのおろちたいじ)」で出陣します。現在急ピッチで制作が進んでおり、恒例のねぶた囃子練習や、青空笛教室も毎週土曜日に行なわれています。愛好会では皆さんの手ぬぐい1本1,000円のカンパを大きな拠り所として運行しています。今年も素敵な手ぬぐいができましたのでご協力をお願いします。

(本部 相談役/李沢 敏明)



新社長就任 皆様へのご挨拶

今までありがとうございました。

前社長 李沢 敏明

新社長 西村 美和

このたび、社長に就任いたしました西村美和です。前任の李沢敏明社長が創立当初より築き上げてきた、「あおもり健康企画」の社長をお引き受けする責任の重さを実感し、身の引き締まる思いです。

今後、あけぼの薬局・福祉用具サービスあけぼの、そして高齢者住宅なのはなの事業を通して、『いつでもどこでも安心できる良い医療と介護』を、地域の患者様や利用者様、その家族とみなさまへ提供できるように、職員一丸となり、そしてその先頭に立ち努力してまいります。

また、前任の李沢社長は引き続き相談役として、後輩の育成を担っていただくことになり、これまでと同様に薬剤師として勤務しておりますので、あわせてよろしくお願いたします。



Cat

私の趣味 3

WATASHINOSYUMI

大野店 薬剤師
阿部 恵

今、日本には猫ブームが来ているようですが、みなさんは犬派ですか?猫派ですか?私の家には、メダカから始まり、金魚、ジュウシマツ、セキセイインコ、猫、犬と入れ替わりで常にペットがいました。犬

が亡くなる少し前に子供が生まれ、犬が亡くなってからはペットを一切飼っていませんでした。

しかし3年前に縁あって猫を飼うことになり、現在では猫2匹と家族と一緒に暮らしています。仕事や学校で疲れて帰ってきても、猫はいつも変わらず甘えてきて、私や家族を癒してくれます。寝る前には必ず私の毛布をふみふみしてから私によりかかって寝ます。寝返りが打てないのには苦労しますが、猫のためなら寝返りも我慢します。一度でいいから猫になって一緒に毛布をふみふみしてお昼寝したいものです。私はその時飼っているペット派ですが、今は猫が一番ですね!