

あけぼの



新年号

AKEBONO vol.113

あけぼの

暮らしの知識をお届けする薬局の広報紙

INDEX

2 冷え性 3 アンガーマネジメント / 薬剤師・事務交流集会

新年
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 西村美和

新年あ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薬局

及び介護事業所をご利用いただき

心より御礼申し上げます。

昨年を振り返ってみますと、南スーダンPKOの自衛隊派兵へ駆けつけ警護が付与され、青森市の自衛隊員が派遣されたことや、沖縄県東村高江でのオスプレイ専用ヘリパッド建設等、軍事に関わる費用は5兆円を超える事態となっております。その一方、医療や介護にかかる自己負担金は増加する等、国の社会保障費は削減され続けています。また、年金カット法や消費税増税等、すべてにおいて国会の議論や国民に対する説明が不十分なまま進められ、ますます私達の命や健康、暮らし、平和な社会が脅かされています。今年ではあらためて、日本国憲法が掲げる平和主義と基本的な人権尊重の意義を、職員全員で学びながら、いつでもだれでも安心してかかれる医療や介護を、地域へ広げていきたいと考えています。

また、あけぼの薬局では地域の健康づくりに貢献する「健康サポート薬局」事業を充実させ、「かかりつけ薬局・薬剤師」機能を更に進めてまいります。お薬のこと、健康や介護に関すること等お気軽にご相談ください。

本年もどうぞよろしくお願いたします。

あけぼの

冷え性

ひえしょう

冷え性とは一般的に、「手足や腰、下半身などがいつも冷たい症状、またはその体質」のことを言います。体の他の部分は冷えていないのに、ある特定の部分だけが冷たさを感じるというのも、冷え性の症状です。

冷え性の主な原因



- ❖ 寒い環境
エアコンの効いた室内・冬・薄着など
- ❖ 体がうまく熱を作れない
過度なダイエット・ビタミン不足・体を冷やす食べ物の取り過ぎなど
- ❖ 血行不良
サイズのきつい靴や下着の着用・貧血や低血圧など
- ❖ 体温調節の司令塔の異常
女性ホルモンがうまく出ない
▼ 更年期、月経のリズム異常など
- ❖ 自律神経がうまく働かない
▼ 自律神経失調症、ストレスなど

冷えにくい体をつくる6つのコツ



1 体を温める栄養素の入った食べ物を摂る

【ビタミンB】豚肉など

糖質、たんぱく質、脂質をエネルギーに変える為に必要。

【ビタミンE】ナッツ類、アボガドなど

血行を改善して女性ホルモンバランスを調整する。

【ビタミンC】アセロラ、柑橘類など

貧血改善、細い血管の働きを維持する効果。ストレスやタバコで多く消費される。

【タンパク質】大豆製品、乳製品、肉、魚など

アミノ酸は肉や魚などたんぱく質を構成する物質で、たんぱく質を食べると炭水化物の5倍、脂肪の8倍もの熱を生みます。

お風呂を上手に利用



6

38~40度のぬるめのお湯に20~30分位、半身浴でつかる。



2 規則正しい睡眠

足を温める



3

足湯・足の指が動く五本指ソックスを履く・湯たんぽ。



4 きつくない衣類

サイズの合っていない靴、きつい下着を着用しない。

適度な運動



ストレッチやマッサージをする、こまめに体を動かす。



生活改善、食事・運動療法をしても改善が見られない場合や、冷えによる肩こり、頭痛、慢性疲労など症状が辛い場合は我慢せず医療機関を受診するようにしましょう。
(中央店 薬剤師/蝦名 美江)

あけぼの

アンガーマネジメント
研修に参加してきました!



うのは大変難しいです。程度の問題だったり、時代や立場などによっても違ってくるからです。

みなさんは怒ってしまった後悔しいことはありませんか?日常生活で使えるアンガーマネジメント(怒りの管理)研修に参加してきました。

さて、対人関係での「怒り」は何故生まれると思いますか?怒りの正体は、「○○はこうあるべき」だという「べき」にあります。自分が信じる「べき」が目の前で裏切られるとき、人は怒りを覚えます。この「べき」と付き合

そこでアンガーマネジメント(怒りの記録)をつけるというようです。怒りを感じた時に、どんなことでどのくらいの怒りを感じたか怒りの記録をしていきます。後から見返した時に自分の怒りの傾向が分かってくるのだそうです。また、自分の中にある怒りのたまり場を何か容器などに見立てて怒りが溜まる様子をイメージすることで冷静に自分を分析できるのだとい

ます。研修を通じて、大事なことは自分と他人をできるだけ正しく理解するということなのだと感じました。自分の癖や今の状況を正しく把握し、他人とのズレと上手に付き合っていくことが重要です。怒りのピークは長くて6秒と言われていきます。つまりこの6秒間をやり過ごせば怒った後の後悔を防げるかもしれません。深呼吸したり、心の中で数を数えてみたり、自分なりにどう過ごすか考えてみると良いと思います。(大野店 薬剤師/台丸谷卓)



12回 北海道・東北地協
薬剤師・事務交流集会
2016.11.12~13 in 山形

「地域包括ケアシステム時代における私たちの役割」というテーマで行われた今年の交流集会は病院薬剤師・薬局薬剤師、事務職員など116名の参加でした。

日頃の取り組みなどの報告の後、グループワークを通して熱く討論されました。病院からは、多くの薬を併用している場合に際して、副作用や相互作用を起こさないために適切な処方



提案をしていくことの重要性、薬局の報告では、「かかりつけ薬局」「健康サポート薬局」に関する地域活動などが多くありました。当薬局でも地域に向けた健康教室を始めたばかりなので、興味深く聞き入れることができました。

今後ますます薬剤師が地域との関わりを深めていかなければならない中、私たちに何ができるのか?あけぼの薬局らしい地域包括ケアにつなげられるようこれからの課題が見えた交流集会でした。

(中央店 薬剤師/石川 正人)

あけぼの

3法人合同 ボウリング大会

11月25日青森保健生活協同組合・社会福祉法人虹の共済会と合同でボウリング大会が行われました。

ボウリング大会は毎年行われていますが、今回は全国大会の予選ということもあり、いつも以上に気合の入った大会でした。当社からは16名が参加し、大野店の立花事務長が優勝しました!(すごい!)

大会後は懇親会を行い、美味しいしゃぶしゃぶをたくさんいただきました。日頃は真剣な姿の職員達もとても楽しそうで、リフレッシュのいい機会となりました。

(本部 事務/成田 晶絵)

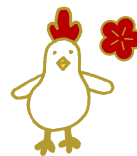


ナイス
ストライク!!

2017 新春 お年玉クイズ

問題 介護保険制度上、福祉用具レンタルに含まれないものは次のうちどれでしょう?

- ① 車いす ② 歩行器 ③ ニワトリ



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。2017年2月18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。

※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。

〒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」まで

今年も豪華賞品がズラリ!クイズに答えて当てちゃおう!

特賞
2万円分(1本)
旅行券

1等 マッサージ
クッション(5本)

2等 お米2kg
(15本)

3等 ドクターズチョコ
(40本)

4等 ウエハース
18枚入(60本)

新春 お年玉クイズ
2017 応募券

