



7・8月号

AKEBONO vol.116

あけぼの

暮らしの知識をお届けする薬局の広報紙

INDEX

- 2 夏バテ
- 3 介護用ベッド / 私の推薦図書



当法人の
ロゴマークが
できました!

あおもり健康企画

2017

平和行進

青森引継集会

本部
事務 / 佐々木 真人

2017年原水爆禁止国民平和
大行進の青森県引継集会に参加しま
した。この行進は核兵器廃絶を訴え
ながら全国を歩く行進で、誰でも参
加できます。当法人からも職員・家族
29人十犬1匹が集会に参加し、そ
の後元気に行進しました。



なくそう!核兵器
No Nukes!

核兵器は個人、家族、地域、子々孫々、将来にわたって大きな被害を及ぼします。原爆症に苦しんでいる被爆者の共通の願いは核兵器の完全廃絶です。核抑止力の信仰は暴力の連鎖を生み出すにすぎません。困っていることがあれば手を差し伸べる、地道な人道支援が正義です。想像してください。軍備に回すお金を削れば、どれだけ多くの貧困・飢餓をなくせるでしょうか? どれだけ多くの子供に十分な教育を提供できるでしょうか? 乳幼児の死亡率を減らせるでしょうか?

日本国憲法の前文に「日本国民は、恒久の平和を念願し、人間相互の関係を支配する崇高な理想を深く自覚するのであつて、平和を愛する諸国民の公正と信義に信頼して、われらの安全と生存を保持しようと決意した。」とあります。この前文は原爆をはじめ戦争で犠牲になつた方の未来への伝言です。先人たちの願いを引継ぎ、これからは核兵器廃絶の運動を続けていきます。

あけぼの

夏バテ

なつばて

夏バテの原因は、夏の暑い時期に冷房のきいた室内と暑い屋外の移動で体温調節機能に負担がかかること、必要以上にエネルギーを消費すること、熱帯夜による睡眠不足のためのエネルギー不足と考えられています。対策をして暑い夏を乗り切りましょう！

① 冷房のかけ過ぎに注意

人は5度以上の温度差に対して、なんらかのショックを受けるそうです。冷房のきいた室内と、高温・多湿の屋外を出たり入ったりすると、自律神経での体温調節がうまくコントロールできなくなります。外気温と室温との差を5度以内にするのがポイントです。

② 上手く汗を出そう

熱を逃がし体温を一定範囲に維持するには、汗の役割が重要です。うまく汗が出ないと、体温が上がります。人間の体のメカニズムに狂いが出てきます。水分摂取が少ないと、当然汗の出方も狂います。こ

食べ物

夏を乗りこえ!

① 疲労回復のために有機酸

酸味のある食品は、胃腸の働きや胃液の分泌を高めて食欲を増進させます。酢酸、クエン酸、リンゴ酸など(梅干し、レモン、醸造酢など)は、乳酸などの疲労物質を分解し、疲労回復に役立ちます。

② エネルギー代謝を良くするビタミンB

ビタミンB1(豚肉、鰻、にら、胡麻、枝豆、玄米)
 ビタミンB2(鰻、レバー、魚、ブロッコリー、パセリ)
 ビタミンB6(レバー、赤身の魚、玄米)
 ビタミンB12(レバー、アサリ、牡蠣、しじみ、魚)

③ 良質のたんぱく質

大豆食品、卵、肉、魚、牛乳など消化のよいタンパク質をとりましょう。



④ 野菜や果物

きゅうりには、利尿効果があり、体内の余分な水分や熱をとります。スイカ、トマト、ゴーヤ、オクラ、レタスなどもよいでしょう。

⑤ 香辛料

香辛料は刺激的な辛味と香りで胃液の分泌を高めて食欲を増進させます。特に辛味成分のカプサイシンは自律神経を刺激するといわれていますが、摂りすぎはよくありません。こしょう、唐辛子、マスタード、山椒、わさび、生姜など。

③ 睡眠不足対策

まめな水分摂取と熱の放散が阻害されないような汗の処理も大切です。

夏は休息時間を多めにとり、毎日同じ時間に床に入り十分な睡眠時間を確保するように心がけましょう。就寝前に室温を27〜28度にしておき一晩中の冷房はやめましょう。お風呂で汗を洗い流してから寝ると寝つきはよくなります。

⑤ お風呂でリラックス

暑いからと言ってシャワーだけで済ませていませんか？夜はゆったり浴槽で入浴して疲れをとりましょう。37℃〜39℃のぬるめのお湯で、20分〜30分の半身浴がお勧めです。(本部薬剤師/舛甚路子)

④ 栄養・食生活改善

夏バテ防止には、栄養状態をよくして

福祉用具サービスあけぼの

介護用ベッド

介護保険を利用して
レンタルOK!



嬉しい2つの機能

1
高さ調節
機能

ベッドの床高を立ち上がりやすい高さに変え、立ち上がり動作を助けます。また、ベッドの高さを調整することで介護する方は楽な姿勢で介護が出来ます。

2
背上げ
機能

モーターで床を起こし、起き上がりの動作を助けます。膝上げ機能は背上げによって身体全体がずれるのを防ぎます。

環境に合わせて3種類のベッド幅

身長によって長さが選べる

83cm幅 接近し易く介護がし易い

91cm幅 ゆったりしたスペースと介護のし易さを両立

100cm幅 一般のシングルベッドや布団に近い幅

ミニ 身長150cm未満

レギュラー 身長150cm以上

ロング 身長170cm後半～

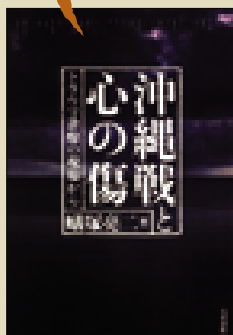
お問い合わせ

福祉用具サービスあけぼの 017(729)2375

(福祉用具サービスあけぼの / 松橋 和彦)

Books わたしのすいせんとしょ
NO.014 私の推薦図書

「沖縄戦と心の傷」 蟻塚 亮二 / 著



——— 沖縄戦を体験したお年寄りに、不眠や幻覚など、さまざまな精神症状が現れている。死体の匂いがする。歩けないほど足の裏が熱くなる。6月23日の慰霊の日が近づくと眠れなくなる。雷や花火、米軍機の騒音がフラッシュバックの引き金となる。(本文より引用) ———

精神科医の蟻塚亮二先生が、沖縄戦から70年以上過ぎた今でも戦争体験によるトラウマを抱えた高齢者に優しく寄り添います。そして話題は、戦争トラウマの治療から、沖縄戦から米軍基地に占領された歴史、そこに生きた人々、そして沖縄とヤマトの関係性へ。

沖縄(琉球)の歴史と魂、そして米軍基地問題を考えるとき、ぜひ読んでいただきたい一冊です。

ご応募
お待ちしております

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。

紹介者 本部 薬剤師 / 西村 美和

あけぼの

憲法Café 社内学習会



皆さんは憲法カフェをご存知でしょうか？若手弁護士で始めた憲法学習形態で、憲法を身近なものとして、気軽に泡茶でも飲みながら語り合おうという趣旨で提唱され、今では各地に広まっています。私たちがこの憲法カフェスタイルで学習会を開催しました。

憲法の第2章(戦争の放棄)は9条だけで出来ており、とても大事な憲法の一つだということ、また、日米安全保障条約の内容についても、学ぶ事が出来ました。講話にうなずく人メモを取る人など、皆が積極的に学習していました。グループ討議では、職場も年齢も全然違う4〜5名がグループになり、それぞれの考えや思いを、意見交換する事がとても良い刺激になりました。

学習会後の感想では「憲法を楽しく学べた」「あつと言う間に感じた」「次回は〇〇について学習したい」など前向きな意見が沢山寄せられました。第二回目も開催しようと思います。(福祉用具サービス) あけぼの/宮本しのぶ

ねぶた愛好会 カンパにご協力を!

ねぶた愛好会では特定のスポンサーを持たず、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。手ぬぐいには今年の出陣ねぶたの「三国志」が描かれています。各事業所にて販売しておりますので、今年も是非、ご協力をお願いします。



私の味趣

8

大野店 事務 品川 花鈴

高校、大学で女子サッカー部に所属し、現在は社会人チームでフットサルをしています。サッカー、フットサルの魅力は、巧みな足技、かけひき、チームのみんなで繋いで決めた1点の喜びです!昨年、女性選手を代表して全国の民医連の仲間たちが集まって戦う、男女混合フットサル大会の実行委員を経験しました。好きな事を活かして仕事ができとても嬉しかったです。この大会には青森県の代表として試合にもでてきました。青森はなんと全国5位!これからも全国1位目指して長く、長く付き合っていきたいです。



Futsal