



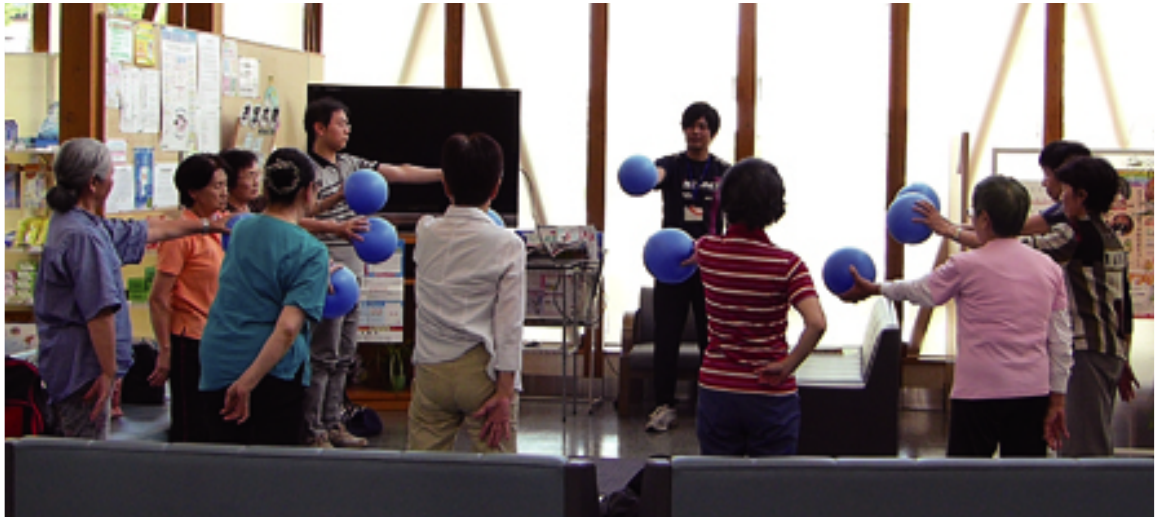
暮らしの知識をお届けする薬局の広報紙「あけぼの」11・12月号

あけぼの

vol.
118

おもりの健康企画

INDEX P2.歯周病と糖尿病 P3.介護用オムツと尿とリパッドの選び方／中央社会保障学校



健康サポート薬局 地域健康教室

大野あけぼの薬局は、「健康サポート薬局」として定期的に地域健康教室を開催しています。健康サポート薬局は、地域住民の健康づくりをサポートすることが大きな役割のひとつになっており、地域健康教室は健康に関する様々な情報を発信するための手段となっています。年4回、3ヶ月ごとの開催を計画しています。内容は、病気についてのお話や、健康運動指導士を招いての健康体操が行われています。健康体操では、運動機能を維持するための様々な体操を取り入れられ、みんなで楽しく行います。転びにくい体づくりや基礎体力の維持にも繋がります。健康づくりに大変有効

です。「健康サポート薬局」は薬剤師体制や営業時間など様々な基準があり、小規模薬局では取得が難しい状況です。中央あけぼの薬局では、取得はしていないものの、地域健康教室を積極的に開催しています。今後は、全店舗での取得を目指すとともに、地域に向けた健康情報をどんどん発信していきたいと思っております。

(大野店薬剤師／齊藤仁)

参加費無料

第4回

地域健康教室開催 / 大野あけぼの薬局待合室

認知症ってなあに？ 予防と頭の体操

11月18日(土)
13:30～14:30

歯周病と糖尿病



歯周病とは？

「歯ぐきが腫れる」「歯がぐらぐらする」「膿が出る」
：一般的にはそんなイメージでしょうか。

歯周病は、歯と歯ぐき（歯肉）のすき間から侵入した細菌が歯肉に炎症を引き起こし、歯を支える骨を溶かして歯をぐらぐらにさせてしまう病気です。中高年の八割以上がかかっていると言われており、歯を失う原因になるだけでなく、



全身の様々な病気に関わっています。

糖尿病と関係があるってホント？

歯周病と糖尿病には深い関係があります。糖尿病により毛細血管が弱くなり傷の治りが遅くなってしまうため、歯周病の発症・進行に影響を与えます。

また歯周病により歯ぐきの炎症が起こり、血糖を下げるインスリンの働きを妨げる物質（炎症性サイトカインといいます）を作ってしまう、糖尿病の原因となります。相互に関係するため、歯周病を治療すると糖尿病も改善してくると言われています。

歯周病を予防するには？



定期的な歯科医院に通っていないければ、まず歯科健診を受けて歯科医師や歯科衛生士の専門的なアドバイスを聞きましょう。歯周病の原因となる歯垢（プラーク）を取り除くには、一般的な「歯ブラシ」だけでは不十分とされています。デンタルフロスや歯間ブラシの

併用が必要です。予防を始めるタイミングに遅すぎるといえることはありません。「今」が始めるタイミングです。

初めに述べたように歯周病は全身疾患につながります。信頼できる歯科医院を見つけて定期的に通い、大事な歯を失わないように守っていきましょう。

（新町店薬剤師／藤田光希）

薬剤師 藤田1日のオーラルケア

- 1 起床時 **デンタルフロス+歯磨き**
(普通の歯ブラシ、歯磨剤なし)
- 2 朝食後 **デンタルフロス+キシリトール100%ガム**
- 3 昼食後 **デンタルフロス+キシリトール100%ガム**
- 4 夕食後 **キシリトール100%ガム**
- 5 就寝前 **デンタルフロス+歯磨き+洗口液+あいうべ体操**

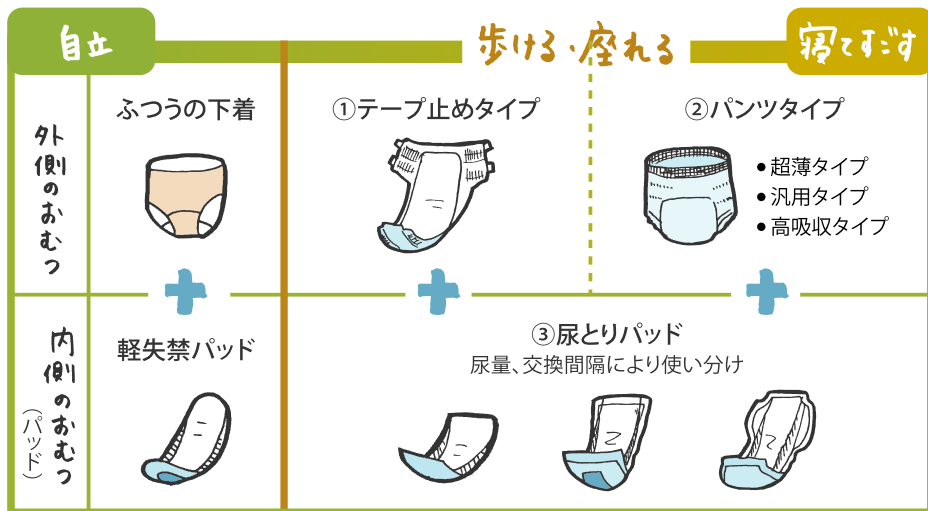
歯磨き ワンタフトブラシ+普通の歯ブラシ

歯磨剤 ジェルコートF

- 間食が多いと歯の再石灰化が進まないため間食はなるべくしない
- 砂糖が多い清涼飲料水などなるべく飲まない。(飲んだ後は水を飲む。)
- 3ヶ月に1回、歯科医院でメンテナンス

※上記は一例です。

【参考文献】青森県歯科医師会パンフレット「からだの健康のための歯周病対策」／本田俊「長生きする人は唾液が多い」／森昭「歯はみがいてはいけない」



介護用オムツ
尿とりパッド
選び方

オムツの種類は、①テープ止めタイプ②パンツタイプ、①②の中に入れて使う③尿とりパッドがあります。組み合わせは、①+③や、②+③が基本的なパターンです。(上図を参照) サイズは、テープ止めは腰まわり、パンツタイプは胴まわりで選ぶと失敗が少ないです。

尿とりパッドは、尿の量や次の交換までの時間で選びます。1回の尿を150ccとして2回分か4回分か…のようにすると選びやすいです。尿が多いからと言ってたくさんの尿とりパッドを重ね合わせて使うと、逆に尿モレの原因になってしまうこともあります。使い方も工夫して使えば経済的にもなります。気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。(福祉用具サービスあけぼの／芳賀 厚子)



中央社会保障学校

リンクステーションホール青森で開催された中央社会保障学校に参加しました。

印象に残ったのは、現代日本は定年を迎えても働き続けなくてはならない高齢者が増えているということ。日本は高齢者が働く比率が世界一位です。収入が

少ない、十分な貯蓄がない、頼れる人がいない状況で暮らす高齢者を「下流老人」と講師の方は表現しています。下流老人を増やさないためには「貧困を生むのは社会であること」を前提に、自虐的な貧困観から脱しソーシャルアクションを続けることが大事です。また、個人でできる防止策として「受援力」(支援される側が支援する側の力を活かし、生活再建に役立てる能力)を身につけることが必要だそう。とはいえ個人でできることには限界があります。要求する声を上げ続けることがこれからの社会で必要なことだと考えます。

(大野店事務／須藤礼子)

第26回
健康まつり

9月17日第26回健康まつりが開催されました。

あけぼの薬局では、薬局見学ツアー、お薬相談、介護相談、だし活みそ汁と黒豆茶の試飲会を行いました。だし活みそ汁は『減塩みそ』と『いぶしぎなめに作りましただが、お



だし活みそ汁と黒豆茶の試飲会

いしい」と好評でした。薬局見学ツアーでは白衣を着て、薬がどのように調剤されているか、実際に体験してもらいました。初めての体験に子供たちは興味津々で、緊張しながらも笑顔で体験してくれました。

台風の心配がありましたが影響をうけることなく、たくさんの方に来ていただき大盛況でした。

(妙見店事務/室谷恵美)



薬局見学ツアー



アフロ1/2
リレーマラソン



つがる地球村
一周マラソン

マラソンに参加してきました!

当法人では「みんなで楽しく健康づくり」を目標に、運動を始める職員が増えました!9月23、24日に職員と家族でイベントに参加し、スポーツの秋を楽しむことができました。アフロ1/2リレーマラソンは、アフロのカツラをたすき代わりに約21キロ(ハーフマラソンの距離)をリレーで走るマラソンです。仮装OK!目立った者勝ち!の楽しいマラソンで、私たち

は、サングラスをかけて参加。普段は見られない姿に笑顔になりました。

つがる地球村一周マラソンでは、大会初挑戦の職員や、親子、夫婦での参加、自分との闘いなど目標は様々。途中辛くなっても応援してくれるみんなの顔を見ると元気ができました。仲間と参加するマラソン大会はいいなあ〜と感じた秋でした!(大野店事務/品川花鈴)