



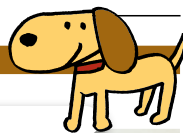
あおもり健康企画

暮らしの知識をお届けする薬局の広報紙「あけぼの」1・2月号

あけぼの

vol.
119

INDEX P2.腸内フローラを整えよう P3.脳エクササイズ/私の推薦図書



新年のご挨拶

一般社団法人 あおもり健康企画

理事長 西村 美和

旧年中は患者様や地域の皆様には

あけぼの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

昨年を振り返ると、10月に行われた総選挙後、安倍政権は、日本国憲法第9条改憲案、軍事費の拡大、消費税率10%への引き上げ、全世代にわたる社会保障費の削減等、次々と打ち出しています。特に社会保障費の削減は深刻で、医療費や介護保険、生活保護等あらゆる分野で自己負担が増え、「お金がなければ必要な医療や介護が受けられない」事態になり、私たちの「生きる権利」が脅かされることが懸念されます。

今年も引き続き、「いつでもだれでも安心してかかれる医療と福祉の実現」をめざし、地域の皆さまの健康増進に貢献したいと思えます。そして現在、「安倍9条改憲NO!憲法を生かす全国統一署名」を行っておりますので、ご協力のほどよろしく願います。

また、「あけぼの薬局」では、「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、「薬剤師による在宅訪問」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いたします。

腸内フローラを整えよう

腸内フローラとは？

私たちの腸内にはたくさん
の細菌が住んでいます。
これを腸内細菌といい、そ
の内訳は実に100種類
以上、数にして約100兆
個ともいわれています。そ
れが、まるで様々な植物が
種ごとに群生しているお花
畑のようであることから、
腸管における腸内細菌の様
相を「腸内フローラ」と呼ん
でいます。



腸内フローラを構成する
腸内細菌は大きく3つに分
けられます。

【善玉菌】悪玉菌の侵入や
増殖を防いだり、腸の運動
を促したり、ヒトの体に有
用な働きをする菌(例/ビ
フィズス菌、乳酸桿菌など)
【悪玉菌】腸内を腐らせた
り有毒物質を作る菌(例/
ウェルシュ菌、ブドウ球菌な
ど)

【日和見菌】善玉とも悪玉
ともいえず、体調が崩れた
とき悪玉菌として働く菌
(例/大腸菌、バクテロイデ
スなど)

腸内フローラのベストな
バランスは、善玉菌2割、悪
玉菌1割、日和見菌7割と
いわれています。しかし、ス

1 善玉菌を直接摂取

ヨーグルト・乳酸菌飲料・
納豆・キムチ・みそ・チー
ズ・しょうゆ・酢・漬物など



つまり発酵食品に
善玉菌が含まれるワン

2 善玉菌の栄養源を摂取

栄養源その1: 食物繊維

野菜・豆・きのこ・海藻

栄養源その2: オリゴ糖

大豆・たまねぎ・
にんにく・バナナ



トレス、加齢による善玉菌
の減少、タンパク質や脂質
に偏った食事などによって、
悪玉菌が優勢になり、腸内
フローラのバランスが乱れ
ることがあります。健康維
持のためには、腸内フロー
ラのバランスを常によい状
態で保つておく必要があり
ます。

規則正しくバランス のこれた食生活を

食事内容に限らず、食べ

るタイミングも腸に影響を
与えます。忙しいなどの理
由で、食事を抜いたり、食
事をする時間が不規則だっ
たりすると、体のリズムが
乱れて腸の働きが悪くなり
ます。さらに、食事量や水
分摂取量が極端に少ない場
合も、働きが低下するので
便秘につながります。規則
正しく、偏り過ぎない食生
活を送ることも大切です。

(あけぼの薬局

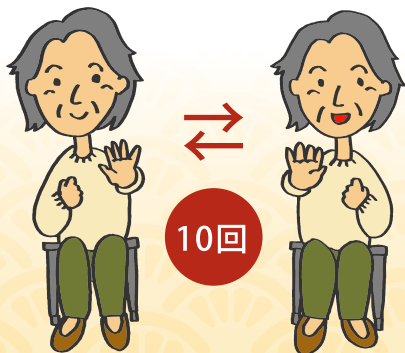
薬剤師/木浪佳織)

脳エクササイズ

認知機能をいつまでも若く保つためには、日常的に頭を使い衰えさせないことが大切です。今回は手軽に楽しくできる頭と体の運動をご紹介します。

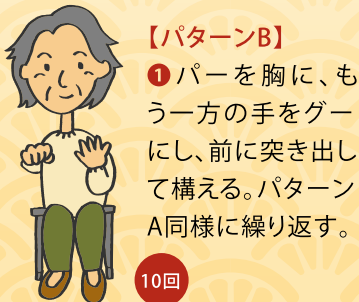
「拮抗(きっこう)運動」をやってみよう!

手や足を使って、上下左右で別々の動きをする運動です。



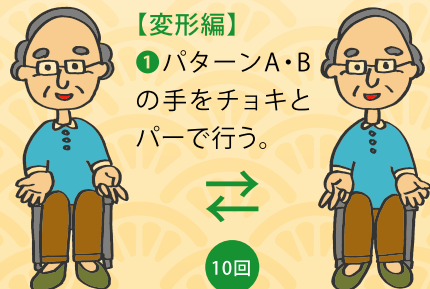
【パターンA】

- 1 グーを胸にもう一方の手をパーにし、前に突き出して構える。
- 2 掛け声に合わせて、グーの手を開きながら前に突き出し、パーの手は握りながら引き、胸に当てる。



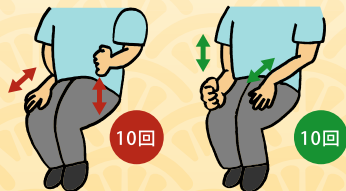
【パターンB】

- 1 パーを胸に、もう一方の手をグーにし、前に突き出して構える。パターンA同様に繰り返す。



【変形編】

- 1 パターンA・Bの手をチョコとパーで行う。



- 1 片方の手はグーでモモの上をたたく。もう一方の手はパーでモモの上を前後にさする。
- 2 グーの手をパー、パーの手をグーに変えて動かす。

- ✓ 上手にできる必要はありません。
- ✓ 脳を混乱させて、程よく疲れさせることがよい刺激になります。
- ✓ 徐々にステップアップしてやってみましょう。
(大野店 薬剤師/野藤 なつみ)

№.016 100歳まで生きるとして

私の推薦図書

現役医師で昨年100歳を迎えた著者が精神科医として半世紀、患者様から学んだことが、多くの方々の生きるヒントになればとペンを執っています。

生き方、暮らし、健康、人づき合い、やさしさの5章の匙加減を40の原則で紹介。匙加減を見極める眼力こそ大人に必須の力であり、そのような姿勢があなたの人生をより豊かで深みのあるものへと変化させてくれるでしょうと締めています。

Books

「100歳の精神科医が見つけたこころの匙加減」

高橋幸枝 / 著

本書をきっかけにあなたの匙加減を見つけてみませんか?何事にも迷わず心穏やかに取り組める精神力が養われるように思います。



(福祉用具サービスあけぼの / 寺澤 喜代子)

ご応募お待ちしております

お気に入りの本のタイトルと紹介文をお書きの上、ハガキ又は直接あけぼの薬局各店へご応募ください。

watashino syumi
私の趣味 10

カード決済でポイント生活



ポイント生活が
いいんです

「ポイント、 Ponta、楽天ポイントなどなど、昨今実に様々なものがありますが、どのポイントも現金とほとんど同じように買い物ができる、すごく便利です。これらのポイントを効率的に貯めるには、クレジットカードでの決済が一般的かと思います。できる限り現金ではなくクレジットカードで支払いたい…御心情、察しいたします。そこ

で、一部の税金をクレジット決済する方法を今回紹介いたします。

用意するものは、①「リクルートカード (Mastercardまたはvisa)」、②電子マネー「nanaco」カードの2点です。このnanaco、自動車税や住民税などをセブンイレブンのレジで支払う事が出来ます。そのnanacoにリクルートカードでチャージする→ポイントが貯まる、という寸法です。また、リクルートカードで貯まったポイントはPontaに変換することでローソンやゲオなど幅広く使えます。他にもチャージでポイント付与されるクレジットカードはございます。ご参考ください。(本部/玉熊 律郎)

新春 **お年玉クイズ**

今年もクイズの季節ワン
1年経つのは早いワン

問題 「あいうべ体操」は、体のどこの器官を使う体操でしょう？

- ① 口 ② 手 ③ 足

ヒント あいうべ体操は、口呼吸を鼻呼吸に改善していく口の体操です。口の周りの筋肉を鍛えて、舌を適正な位置に戻すことで、口呼吸を鼻呼吸へと矯正することができます。

【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。応募締切は**2018年2月17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の使用は一切致しません。

〒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)**

1等 体組成計 (5本)

2等 青天の霹靂 2kg (15本)

3等 イブシギン しぜんだし (40本)

4等 ケアリーブ(M) 18枚入 (60本)

新春 **お年玉クイズ**
2018 応募券

番

