

暮らしの知識をお届けする薬局の広報紙「あけぼの」7・8月号



あけぼの

vol.
122

おもりの健康企画

INDEX P2.フレイル予防 P3.薬局で血糖値の検査/私の趣味(カメラ)



原水爆禁止

国民平和大会

青森引継ぎ集会

6月3日、青森市平和公園
で2018年原水爆禁止国
民平和大行進・北海道↓青森
引継ぎ集会が行われました。

二度と原爆による惨禍を
繰り返させてはならないと
「核兵器のない世界を」の声
を広めながら、全国から
『2018年原水爆禁止世界
大会』の行われる広島・長崎
へとつなげていきます。

当法人からは大人30名、子
供6名が集会に参加し、世界
の核兵器廃絶・恒久平和を願
い行進しました。私は家族と
参加し、今ある平和が未来に
も受け継がれてほしいと思
いました。

(大野店事務/藤田恵里)

平和行進

太平洋コース

6月6日、浅虫から野辺地
町にかけて原水爆禁止・核兵
器根絶を訴える平和行進に参
加してきました。地域の皆様
に平和を願う声を届けること
ができたように思います。

私たち若い世代は平和で
あることが当然のように感
じている人が多い世代です。
ですが、実際に戦争を経験し
た方々と行進させて頂き、戦
争のない平和な世界がどれ
ほど幸せなことなのか痛感
する機会となりました。戦争
で核兵器を使用された歴史
を風化させることがないよ
うに、これからも声を上げ続
けていきます。

(大野店薬剤師/石田綾佳)

フレイル

健康寿命を考える

人間の寿命は今や100歳といわれていますが、健康寿命は平均寿命よりおよそ10年短いといわれています。健康寿命を考えるにあたり、今回は「フレイル」についてお話しします。

フレイルとは、身体能力の低下が起き、病気にかかりやすく、ストレスに弱い状態です。要支援・介護の一手手前とでもいでしょうか。いかにフレイルにしないか、またはフレイルから健康な状態に戻すかが健康寿命を延ばす秘訣です。

フレイルの要因は大きく3つあります。①身体的要因(筋力低下や身体機能の低下)②精神的要因(うつや精神症状)③社会的要因

(引きこもりや高齢者の独居)です。中でも身体的要因である筋力低下で歩行機能や飲み込む力が低下しフレイルに陥る場合があります。

歩行機能の目安は横断歩道でわかります。横断歩道の青信号点灯時間は横断歩道1mに対し1秒としているところが多いです。です

で、これを渡り切れないよう

なら筋力や身体機能が低下傾向にあるとみてよいかもしれませぬ。これらを防ぐ

ためには運動や、バランスのとれた食事が重要です。今

回は運動について少し触れたいと思います。代表的な

運動が左の写真のようなスクワットです。無理のない範囲で継続しフレイルを予防

しましょう。(妙見店

薬剤師/基丸谷卓)

フレイルを予防スクワット

①足を肩幅に広げ、少しだけつま先を広げます。この時、膝と足先の向きを合わせます。



まっすぐ前を見て

繰り返し

②お尻を後ろに引くように体をしずめます。机に手をついて行ってもOK。負担がかかり過ぎないように膝は90度以上まげないようにしましょう。



背筋は丸めずまっすぐに

ポイント

膝が自分のつま先より前にでないように注意。



できない場合は、椅子に腰かけ、前の机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。



無理はせずに自分に合う方法で

薬局で血糖値

（ヘモグロビンエーワンシー）
HbA1c

の検査!?

みなさん「検体測定室」をご存知でしょうか？これは、自己採血した血液を使って検査ができる施設を言い、申請により病院

や診療所以外でも行うことができます。今年4月に大野あけほの薬局でも認可され、運営（現在はHbA1cのみの測定）を始めたところ。数値を調べることで、食生活の見直しや運動量の改善などご自身の日頃の健康管理に役立てていただく他、



～ 測定の流れ～

所要時間：20～30分程度
費用：500円／1回

測定希望の際には、事前にお知らせいただくとスムーズです。

- ① 問診承諾書記入
- ② 指先から採血
- ③ 測定器で測定
- ④ 結果お知らせ

（大野店薬剤師／野藤 なつみ）

ぜひ薬剤師にお尋ね下さい。



結果によっては受診へとつなげ早期治療開始できるようにサポートするのが目的です。
「普段あまり病院にかからない」、「以前血糖値が高いことを指摘されたが最近どうだろうか？」といった方は周りにいませんか？処方箋は不要ですので、検体測定室の利用や相談だけでも構いません。詳細については、



私の趣味 12

一眼レフカメラ 勉強中



2年前、一眼レフカメラを使用する機会があり、腕はなくても綺麗に撮影できることに感動し、自分でも購入して始めました。星空撮影や、躍動感のある写真はスマートフォンのカメラでは難しいですが、一眼レフでは簡単に表現することが出来ます。更にレンズの交換ができ、同じ構図で撮影しても雰囲気の違いを映し出せるのがまた楽しいのです。

わたしは主に風景や自然などを撮影しています。カメラを始めてからは、今まで素通りして気にも留めなかった景色が目に入るようになりました。構図を考えて、イメージ通りに表現出来た時はとても気分が良いです。今はまだカメラの性能頼りなので、これから腕を磨いてもっといい写真が撮れるように勉強しようと思います。（本部 総務／成田 晶絵）

ねぶた愛好会



1本1,000円の
カンパをお願いします。

カンパの手ぬぐい

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「鍾馗(しょうき)」が描かれています。各事業所に用意しておりますので、今年も是非、ご協力をお願いします。

(大野あけぼの薬局) か。
みてはいかかでしょうか。
増進に向けて取り組んで
機会に、より一層の健康
100日トライアルを
員にお声がけください。
点等がありましたら職
ありますのでご不明な
はあけぼの薬局各店にも
を受けました。参加用紙
ポイント対象講座の認定
野あけぼの薬局健康教
室(8月18日土曜日)は
募
業として参加、次回の大
局は今年初めて協賛企
います。大野あけぼの薬
野あけぼの薬局健康教
室(8月18日土曜日)は
募
業として参加、次回の大
局は今年初めて協賛企
います。大野あけぼの薬

あおむ 100日 健康トライアル

2018

健康づくりを推進的に
取り組んでいる企業や行
政等が加盟する「青森市
健康寿命延伸会議」で
は、市民のみなさんが地
域において運動習慣の定
着や生活の改善等に取
り組み、主体的な健康づ
くりのきっかけとして、
7月1日から10月8日
まで「あおむり100日
健康トライアル」を行
つています。
健康トライアルの内容
は運動実践や生活改
善に関する目標につい
て、「健康づくり宣言」し
て、1か月以上継続するこ
と、各種健診(検診)を受
けること、健康づくりを
支援する各事業に参加
することなどによりポイ
ントが付与され、ポイン
トに応じて各種賞品に
応じて各種賞品に



安倍9条改憲NO! 憲法を生かす全国統一署名

3000万人署名

到達と御礼

5月3日の憲法記念日全国集会へ、皆様からお預かりした署名1,651筆を届けました。

待合室や窓口では皆様から署名のほか、「安倍政権には任せてられない」「改憲阻止へ一緒に頑張りましょう」など多くの励ましの言葉をいただきました。

また地域の皆様には、返信用封筒での署

名のお願いにも数多くご協力いただきました。本当にありがとうございます。

引き続き憲法改悪阻止の署名活動は実施されますが、地域の皆様のいのちと健康を守るためにも、役職員一同頑張りまのでどうぞ宜しくお願いいたします。

(本部 総務 部長 / 成田 卓弥)