



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」11・12月号

## あけぼの

vol.  
124

INDEX P2.社会的フレイル P3.中学生職場体験/健康まつり(八戸)/私の推薦図書



HPH

## ヘルスプロモーション

健康で安心して暮らせるまちづくり

ヘルスプロモーションは、1986年にWHO(世界保健機関)によって提唱された人々の健康の維持・増進のための活動のことで、健康的な生活を送るための技術や能力を個人だけに求めるのではなく、それを支援する環境を社会的に作り出すことの大切さを謳っています。

2025年には日本の高齢者人口がピークを迎えるといわれています。住まい、医療、介護、予防、生活支援を一体的に提供される地域包括ケアシステムが推進されるなかで、ヘルスプロモーション活動に取り組み、個々の健康をサポートする地域社会が望まれています。

大野あけぼの薬局は「健康

サポート薬局」として、定期的に「お薬・健康相談会」や「健康教室」を開催し、地域のみなさんと一緒に健康問題等をテーマに学習を深めてきました。また、薬局内に設置した検体測定室では血糖値(HbA1c)を測定し、食生活の改善を助言したり、受診をすすめるなどサポートしています。最近では、職員が地域の市民センター等に出向き「お薬・健康相談」も実施しています。ぜひお気軽にご相談、お声かけください。

あけぼの薬局はこれからも地域のみなさんと手を携えながら、健康で安心して暮らせるまちづくりに取り組んでいきます。

(大野店事務/柳谷 円)

# 社会的フレイル

社会から孤立しない



前号ではオーラルフレイルの話をしましたでしたが、今回は「社会的フレイル」とその対策を考えようと思います。社会的フレイルを一言で

表すと「日常的な社会活動への参加や社会的交流が少ない状態」を言います。具体的な例を挙げると「外出が

一日に一回もない閉じこもり傾向」「家族以外との交流が週1回未満」などがあります。皆さんはいかがでしょうか？

フレイルの三つの要因(身体的、精神的、社会的)はお互いが密接に関わっていて、歳を重ねていくにつれ徐々に介護が必要な状態になっていくと言われています。社

会的フレイルを予防するコツは「自分はまだまだ元気。介護は必要ないよ。」と思っているうちに社会活動に参加し、それを続けていくことです。社会活動というと難しく聞こえますが、一般的なことです。(右下表参照)

元々趣味があったりボランティア活動をしたりしている方は心配ないですが、退職後外に出かける機会が少なくなつた方は注意が必要かもしれません。

新しいことを始めるにはエネルギーが必要ですが、自分に合っているもの・続けたいものを見つけたら、きつとそれは生きがいになります。自分に好きなこと・愛するものがあれば、おそ

らく他人のそれも尊重できると思います。また、周りに閉じこもり気味な人がいたら一緒にやらないかと誘ってあげてもいいかもしれません。社会とのつながりを持ち、生きがいを持った暮らしが理想ですね。地域の皆で声を掛け合つてフレイル予防に取り組んでいきましょう。

(新町店 薬剤師)

藤田光希

## 社会的フレイルを予防する コツ5

- ① 働くこと
- ② ボランティア活動
- ③ 趣味・学習などの自己啓発活動
- ④ 友人・知人との交流
- ⑤ デイサービス(要介護期)など



## 健康まつり 八戸



今飲んでいる薬についての相談や、こういう症状の時はどこを受診したらいいか、飲んでいるサプリメントのこと、食事はどのようなものをとればいいのかなど薬のことだけでなく幅広く健康相談を行いました。



## 中学生 職業体験

会のない薬局調剤室や様々な調剤機器に興味津々に見ていました。特に、ミールという錠剤の自動払い出し機に興味を持ったようで、目をキラキラ輝かせていました。

「薬剤師としてのやりがいを感じる時は？」とか「薬剤師になるためには、どんなことが大切か？」などの質問も多有りました。中には、「お給料はいくら貰っているの？」と答えづらい質問もありましたが…。

今回の体験を通して、「薬剤師になりたい」と思っていただけなら大変嬉しく思います。あけぼの薬局では、高校生一日薬剤師体験や薬学生のインターンシップ・実務実習等も受け入れしており、薬剤師を目指す学生を応援しています。

大野あけぼの薬局で、甲田中学校・造道中学校・青森西中学校(各3名)の生徒を職場体験で受け入れました。

普段、なかなか見る機会

ありました。中には、「お

薬剤師/齊藤仁)

## Books

### NO.018 わたしのよいせんとしよ 私の推薦図書

「ハツカネズミと人間」 ジョン・スタインベック/著

最近読んだ本にこの作品の引用があり、原作(和訳)を読みました。

世界恐慌時代のアメリカ農場労働者である主人公2人が、新しい農場に向かう場面から始まります。頭の回転が早いジョージと物事を覚える事が出来



ない大男のレニーには、お金を貯めて自分達の農場を持つという夢があります。思わぬ出会いからその夢が実現するかもという希望が見えます。その矢先、レニーは事件を起こしてしまい悲劇的なラストで幕を閉じます。

読み終えて悲しい気持ちになりますが、思いやりと友情にあふれた物語です。1937年に出版された本ですが、現代にも通じる素晴らしい作品だと思います。(八戸店 事務/田中 由美子)

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。



あけぼの 第124号 2018年11月1日発行 発行部数7,000部 発行元(企画・編集)/一般社団法人あおもり健康企画 青森市東大野2丁目2番地1 ☎017-729-1783 FAX 017-729-1784 代表者/西村 美和  
あけぼの薬局 大野店/中央店/妙見店/新町店/八戸店/福祉用具サービスあけぼの

地域の健康  
イベント

# Fair

健康フェア

9月30日(日)サンロード青森において、第5回健康フェアが開催され健康に関する様々な催し物が行われました。薬剤師会のブースでは、来場していただいた方々に模擬調剤を体験してもらいました。錠剤に見立てたマールブルチヨコを機械にセットし、ボタン一つで袋詰めされて出てくる様子に子供たちは興味津々、大人の方々にも関心を示していただきました。薬剤師という職業を身近



実習生の感想

子供たちが機械の中を不思議そうにのぞく顔や、帰りに際「ありがとう!」の言葉がとても印象的でした。

に感じてもらう良い機会になったのではないのでしょうか。今回は、薬学部の実習生も一緒に参加しました。学生にとっても地域の方々と触れ合える貴重な体験になったと思います。

(大野店薬剤師)

野藤なつみ



大野あけぼの薬局では、禁煙やお薬についての相談コーナーと薬局クイズを企画して参加しました。薬局クイズでは、多くの子供たちも来てくれて賑いました。

## ピースリレーマラソン大会

残暑厳しい秋晴れの日、青森・弘前・八戸の民医連の仲間たちが集い、ピースリレーマラソン大会が行われました。このマラソンは、平和の願いが書かれたタスキを繋ぐリレーで、仮装でアピールOK!親子での参加もOK!みんなで楽しく走ることが目的です。あけぼの薬局からも10名参加しました。

普段走らない職員たちからは「限界だ!!もう走れない!!」と叫び声が聞こえましたが、それでも楽しそうな笑顔。一緒に参加



してくれた子どもたちも「頑張って走る!」と真剣な顔つきでとても微笑ましかったです。大人になってから全力で走る機会もなくなっていたので、とても楽しい1日でした!

(大野店 事務/品川 花鈴)