



おもろ健康企画

暮らしの知識をお届けする薬局の広報紙「あけぼの」9・10月号

あけぼの

vol.
153

INDEX P2. 高血圧について P3. 薬剤師の出張おくり講義/あけぼのコラム「軟膏」の塗り方



熱中症対策についてお話ししました

大野店

4年ぶりの開催
健康教室

参加者のみなさんと軽い体操をしました

コロナ禍のため4年ぶりの開催となった健康教室には、雨が降る悪天候の中、11名の方が参加してくださいました。

今回のテーマは、「握力と体の健康」と「この夏の熱中症対策」について。握力が全身の筋力と相関していることなどの説明の後に、握力を鍛えるストレッチを行いました。ぞうきんやタオルを絞る動作は、家でもテレビを見ながらできる運動で簡単に取り入れられるものです。また、熱中症対策での水分の摂り方や効果的な飲み物についても知っていただくことができました。

大野あけぼの薬局は、「健康サポート薬局」として定期的に健康教室を開催しています。今後も、地域の皆さまに向けて「健康情報」を発信していきます。健康教室開催の際には、ぜひお気軽にご参加ください。

(大野店 薬剤師/蝦名 美江)

薬剤師の出張おくすり講話

7月7日に大野市民センター（青森市）で行われた「こころの縁側」で、お薬の話をしてきました。「薬の正しい飲み方」をテーマにした今回は、食後と食直後、食前と食直前、食間など服用時間の意味や違いなどを中心にした内容となりました。これまで実際にあった間違った薬の飲み方の実例を挙げながら、効果的な薬の飲み方とは



○×クイズに挑戦!

青森市主催の高齢者向け交流・支援事業「こころの縁側」



何かについて、途中○×クイズなどでも入れながら説明しました。また毎日の服用を少しでも薬にできるような工夫や薬の保管方法などについてもお話しし、最後は一緒に嚙下体操を行いました。今回参加されたみなさんにとって少しでも参考になっていれば幸いです。

薬剤師による講話活動のご依頼はいつでも受け付けています。日時やテーマなどもご希望に合わせます。ぜひお声がけください。

（大野店 薬剤師／野藤 なつみ）

色んなこと語ります。

あけぼのコラム

vol.13 [軟膏]の塗り方

今回は軟膏の量と塗り方についてです。塗る量の目安は0.5gで手のひら2枚分となります。具体的には、大きいチューブのお薬で1FTU(人差し指の先から第一関節まで薬を乗せた量)で0.5g、小さいチューブでは2FTUが0.5gの目安です。ローションタイプの場合は1円玉の大きさを手に取ると0.5gになります。保湿剤やステロイド薬の効果を発揮するには、十分な量が必要です。

塗り方ですが、多くの薬が「塗布」といって、肌の上に優しくのせて伸ばして塗る方法で処方されます。皮膚への刺激をさける塗り方です。もう一つの「塗擦とさつ」は、肌に擦り込ま



せて塗る方法で、体内への吸収を高める塗り方です。強く擦りすぎず、優しく繰り返し擦り込むことが大切です。

外用剤は量と塗り方が大事!使い方についてはお気軽に薬剤師へご相談下さい。
(大野店 薬剤師／山上 哲司)



岡田 副薬局長

中央店→大野店

異動の挨拶

7月1日から大野店に異動になりました。9ヶ月ぶりの大野店ですが、心機一転、頑張っていきます。今後も月に数回は中央店にいますので、引き続きよろしく願いいたします。
(大野店 薬剤師/岡田早苗)

4年ぶり! 高校生薬剤師体験会

【青森】7月22日に大野あけぼの薬局にて「高校生薬剤師体験会」が開催されました。集合開催は4年ぶりとなり、薬学部に進学希望の高校生8名が参加してくれました。薬剤師の仕事を知るだけでなく、最新の調剤機器の見学や薬剤師国家試験のおもしろ過去問を解いてもらうなどして楽しいひと時を過ごしました。将来一緒に働けることを楽しみにしています。

(中央店 薬剤師/藤田 光希)



【八戸】八戸店では3名の学生が体験会に参加し、薬局内の見学と模擬調剤を体験しました。是非とも薬剤師目指して頑張ってくださいと思います。

(八戸店 薬剤師/齊藤 仁)

私 watashino syumi の趣味 29

登山

40代になってから始めた登山。天気の良い週末には八甲田連峰・岩木山・白神岳や近隣の低山に出かけています。

八甲田や岩木山は、登山ルートや季節・天候により毎回いつ登っても花咲く高山植物や、残雪〜芽吹き〜青葉〜紅葉など風景が少しずつ変わり、全然飽きません。9〜10月は麓の街よりひと足早く紅葉が楽しめるシーズン。北八甲田に広がる高層



毛無岱
(けなしたい)の
紅葉がキレイ!

湿原・毛無岱では、落葉樹の黄色や赤く染まる葉、常緑樹の緑、湿原の草紅葉が織り成す錦(にしき)のような風景に息を呑みます。
(事業協/山崎 潤平)

一般社団法人あおもり健康企画「あけぼの」配布・設置店舗

<http://akebono899.or.jp/>

あけぼの薬局 青森



- 大野あけぼの薬局 〒030-0847 青森市東大野2丁目2-1 TEL 017 (739) 6987
- 中央あけぼの薬局 〒030-0822 青森市中央3丁目9-8 TEL 017 (777) 2911
- あけぼの薬局 妙見店 〒030-0131 青森市問屋町1丁目15-11 TEL 017 (764) 1050
- あけぼの薬局 八戸店 〒031-0004 八戸市南類家1丁目16-7 TEL 0178 (47) 4321

