

地域の人々が応援したくなる人と薬局
～あなたがいるから、この薬局に来た～

2023年 11月号

フォーラルだより



11月11日は「介護の日」

11月11日が「介護の日」に定められているのをご存じでしょうか。2008年7月27日に、厚生労働省が発表・制定をしました。介護について理解と認識を深め、介護従事者、介護サービス利用者及び介護家族を支援するとともに、利用者、家族、介護従事者、それらを取り巻く地域社会における支え合いや交流を促進する観点から、高齢者や障害者等に対する介護に関し、国民への啓発を重点的に実施するための日です。

認知症サポーターって知ってる？

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し自分のできる範囲で認知症の方やご家族を温かく見守る応援者のことです。認知症について正しく理解するために、自治体または企業・職域団体が実施する「認知症サポーター養成講座」を受講することによって、「認知症サポーター」になることができ、そのしるしとして、認知症サポーターカードやオレンジリング等が渡されます。サポーターは、何か特別なことをする人ではありません。認知症の人やその家族を温かい目で見守る「応援者」です。その上で、自分のできる範囲でサポーターとして活動しています。養成講座で得た知識を生かし、近所で気になることがあればさりげなく見守る、まちなかで困っている人がいたら手助けすることも大切な活動の一つです。



あすか薬局のアロマコーナーを紹介



あすか薬局では、待ち時間を癒しの時間に！
ということで、アロマディフューザーやハーブティーをご用意しています◎
特にハーブティーは日替わりなので、毎回楽しみにしてくださる患者さんもいらっしやいます※
是非、良い香りに癒されにきませんか？



JR総武線小岩駅北口徒歩7分 / 健康サポート薬局

認知症サポーターに期待されること

1. 認知症に対して正しく理解し、偏見をもたない。
2. 認知症の人や家族に対して温かい目で見守る。
3. 近隣の認知症の人や家族に対して、自分なりにできる簡単なことから実践する。
4. 地域でできることを探し、相互扶助・協力・連携、ネットワークをつくる。
5. まちづくりを担う地域のリーダーとして活躍する。

期待されることのうち、無理なくできる事を実践してみましょう。それが、認知症の人やその家族を温かい目で見守る応援になります。

住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために
「温かい目で見守ること」から一歩進んで、困りごとに手を差し伸べる

認知症は誰でもなる可能性があります。いつ自分や身近な人が認知症になるとも限りません。今のうちから「自分の問題である」という認識を持つことが大切です。

サポーター養成講座の受講を希望される方は、お住いの地域の広報紙、最寄りの自治体事務局へご相談ください。



認知症サポーター数
14,822,637人【令和5年9月30日】



「認知症サポートキャラバン」ホームページ参照

《のぞみ薬局 認知症サポーター》

管理栄養士コラム

今月のテーマ 乾燥対策



10月の終わりから11月にかけて気温も湿度も急激に下がります。気温の低下により空気中の水蒸気量の減少や、暖房の使用により喉や肌の水分が奪われ、乾燥に繋がってしまいます。今回は生活習慣やお食事での乾燥対策をご紹介します。

生活習慣で乾燥対策

- ・手洗い、うがい、マスクをする
- ・加湿をする(加湿器や洗濯物を干す等)
- ・エアコンの設定温度に注意する(温度が高いほど乾燥する)
- ・入浴や洗顔時のお湯はぬるま湯にする



食べ物(栄養素)で乾燥対策

- ・**セラミド**(肌の保湿、保護)
→こんにゃく、牛乳、大豆等
- ・**必須脂肪酸**(肌の表面を覆う皮脂の原料)
→亜麻仁油、青魚等
- ・**ビタミンA**(皮膚や粘膜の潤いを保持)
→レバー、乳製品、緑黄色野菜、卵、鰻、ワカメ等
- ・**ビタミンB2、B6**(皮膚や粘膜の健康維持を助ける)
→B2:レバー、鰻、卵、納豆、乳製品等
→B6: 鶏肉、レバー、魚介類、にんにく等
- ・**たんぱく質**(肌細胞の構成成分)
→肉、魚、大豆製品、乳製品
- ・**ビタミンC**(皮膚のコラーゲン生成を促す)
→赤ピーマン、ブロッコリー、キウイフルーツ



バランスの悪い食事を続けていると代謝が上手くいかず乾燥肌を引き起こすことがあります。またスナック菓子、インスタント食品、ファストフードの食べ過ぎも腸内環境の乱れや血行不良に繋がりがターンオーバーが崩れ肌荒れの原因となるので注意が必要です。

★管理栄養士による無料(10分)食事相談実施中★

食事のことで気になることありましたら、お薬の待ち時間などに予約なしでいつでも相談できます。

処方箋がなくても、気軽にお立ち寄りください♪

おすすめレシピ

ツナ缶のレンジ蒸し



材料(1人分)

- ・たまねぎ 60g
- ・かぼちゃ 20g
- ・みそ 小さじ1
- ・ツナ缶(ノオイル) 約1/2缶
- ・とろけるチーズ 1枚

エネルギー・たんぱく質を強化したい方
噛む力が弱ってきた方にもおすすめ

レシピ

- ①たまねぎを薄切りにし、かぼちゃを細かく切る。
- ②ツナ缶とみそを混ぜる。
- ③耐熱容器にたまねぎとかぼちゃを入れ、②を全体に乗せる。
- ④の上にチーズを乗せ、ラップをし、電子レンジで6分(600w)加熱する。

《フォーラル管理栄養士COOKPADより》



フォーラル管理栄養士のお仕事

詳細は
インスタを
check!

イベント予定

11/6 こはる薬局(埼玉県春日部市)
ゆつく武里「冬の感染症対策」

11/10 みのり薬局(東京都中央区)
中央区敬老館「口腔ケア」

11/16 あすか薬局(東京都江戸川区)
あすか薬局店舗
「薬と食事の無料相談会」

11/18 桜台薬局(神奈川県横浜市)
桜台薬局店舗「アロマ石鹸作り」



フォーラルの薬局



公式ホームページ



アプリダウンロード



管理栄養士



インスタグラム



Facebook



地域連携薬局認定:15店舗 健康サポート薬局認定:11店舗

発行:2023年11月1日 発行者:フォーラルだより編集チーム 〒136-0072 東京都江東区大島1-9-8