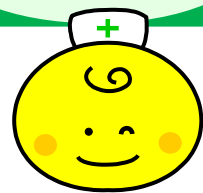


フォーラルだより



開発と平和のためのスポーツ国際デー

4月6日は近代オリンピックが1986年に初めて開催された日であることから『開発と平和のためのスポーツ国際デー』と定められています。

現在、頻繁に耳にするようになった、SDGs (SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS ~世界を変えるための17の目標~) においては、スポーツが持つ「寛容性と尊厳を促進する」という側面を重要なカギととらえています。17の目標の多くに貢献できる可能性を持つスポーツは、SDGsの重要な役割を担っています。

春です！今年は、運動やスポーツを始めてみませんか？

だんだんと暖かくなり、体を動かすには良い季節になりましたが、運動やスポーツをするとどんな良いことがあるのでしょうか。

- ① 体力、免疫力の維持、疲れにくい体を作ります！
- ② ストレス解消や精神面の不調予防になります！
- ③ 生活習慣病の発症予防や健康寿命の増進につながります！



春から始める簡単運動



①ウォーキング

正しい姿勢

<ポイント>

- * 正しい姿勢が大切
- * 目安は1日20分程度
- * 息が切れないペースで歩く
- * 一定のリズムで呼吸をする

視線を
前へ向ける

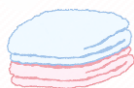
背筋を伸ばし
胸を張る

かかとから入り、
つま先にかけて踏み込む

腕は後ろに
引くイメージ



②タオルで運動



家でもお庭でも公園でも！簡単に出来ます♪

「両手挙げ」

タオルの両脇を持ち、
ばんざいするように
ゆっくり背伸びする
(10秒かけて)

「脇腹伸ばし」

背伸びの姿勢のまま
ゆっくり左右に傾ける
(左右5秒ずつ)

「腰ひねり」

タオルの両脇を持ち、
腕を前に伸ばす。上半
身をゆっくりひねる
(左右5秒ずつ)



運動中の ポイント

こまめな水分補給



水だけでなく、ミネラル分も補えるスポーツドリンクがよいです。

適度な休息



直射日光をなるべく避け、日陰で休むようにしましょう。

服装に注意



吸湿性や通気性の良い素材のものを選びましょう。

管理栄養士コラム

フォーラルの薬局は、全店舗に管理栄養士が常駐しています。

今月のテーマ： 運動と食事

季節が変わり過ごしやすい季節がやってきました。体力づくりも兼ねて運動を始めてみませんか？

●身体活動量をアップする方法

- ①歩幅を大きくする、早歩きする
- ②階段を使う
- ③いつもより10分長く歩いてみる
- ④テレビを見ながら筋トレやストレッチをする



●簡単にできる筋トレ

ひざ伸ばし：太ももの筋力アップ

- ①イスに座り、ゆっくり片足をまっすぐ伸ばす。
- ②ひざが伸びたらつま先をゆっくり頭の方へ向ける。
- ③ゆっくり元の位置まで戻す。



●運動後に摂りたい栄養素

- ①たんぱく質：筋肉の修復や合成に使われる
例：ヨーグルト、チーズ、おにぎり(鮭、たらこ)
 - ②炭水化物：消費したグリコーゲン(肝臓や筋肉に蓄えられている糖)の補給
例：パン、おにぎり、麺類、バナナ、甘酒
 - ③アミノ酸：筋肉の合成を促進、分解を抑制
BCAA(分岐鎖アミノ酸)と呼ばれる3つのアミノ酸(バリン・ロイシン・イソロイシン)が特に有効！
体内では作ることが出来ず、筋合成を高める働きがあります。
例：鶏肉(むね・もも)、まぐろ、かつお、牛乳
- ◎こまめな水分補給も心がけましょう◎



★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ご相談できます。処方箋がなくても、気軽にお立ち寄りください♪

薬局ワーズアップ

ポリファーマシーって知ってる？

ポリファーマシーとはポリ(複数の)ファーマシー(薬剤)を合わせた言葉で「多剤服用」等と訳されますが、単に薬の数が多いことではなく、それに関連して飲み間違いや副作用のリスクが増加することをいいます。

みなさんは、1日に何種類のお薬を飲んでますか？複数の医療機関を受診し、どんどんお薬が増えていませんか？何種類以上のお薬を飲んでるとポリファーマシーとされるのか明確な定義はありませんが、高齢の方では使っているお薬が6種類以上になると副作用の発生率が高くなるというデータもあります。一方で、治療に6剤必要なこともありますし、3剤でも副作用が出るケースもあります。そのため、薬の数が多いということで自己判断により薬を飲むのを急に中止することは避けましょう。自己判断により中止により症状が急激に悪化することもあります。

まずは薬剤師に相談してください。薬剤師がお薬の内容を精査し、医師にご報告させていただきます。その結果、医師が症状など総合的に判断した上でお薬を減らすことにつながる場合があります。みなさまに最適でより良い治療を継続して頂くため、いつでもお手伝い致します。たくさんの残薬が、家にある場合はブラウンバッグ等を活用して、薬局にお持ちください。



くすずかぜ薬局・薬剤師

イベント予定

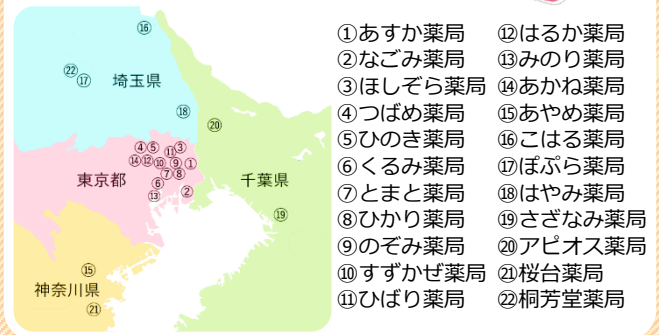
●なごみ薬局(東京都江戸川区)

4/15 なごみの家 長島桑川
『睡眠について・バスソルト作り』

●あすか薬局(東京都江戸川区)

4/20 あすか薬局店舗
『薬と食事の無料相談会』

※イベントの詳細は各店舗にお問合せください。



店舗紹介

桐芳堂薬局



東武東上線
若草駅徒歩12分

スタッフによる
楽しい情報も
掲示しています！

桐芳堂薬局は埼玉県鶴ヶ島市にあります。近くには映画館などがあるワカバウォークやランニングやウォーキングに最適な富士見緑地通りがあります。広い待合室には、間違い探しやクイズ、写真、検査値などの掲示物やめりえ(100種類くらい!)があります。お薬やお食事などの相談に対応できるスタッフもおりますので、処方箋がなくても気軽にお立ち寄りください。

検査値を知ろう！



フォーラルの薬局



公式ホームページ



Instagram



管理栄養士



Instagram



Twitter

