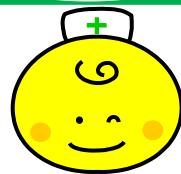


# フォーラルだより



## 夏だ！夏休みだ！『ラジオ体操』だ！

7月に入り蒸し暑い日が続き、夏を感じられるようになってきました。  
夏になると子供の頃、夏休み期間中に通った、町内会のラジオ体操を思い出します。  
今の子供たちも、夏休みには、ラジオ体操に通っているのかなあ？  
今回は、「ラジオ体操」をテーマに取り上げ、セルフケアについてもふれていきます。

### ラジオ体操って？

- ・昭和3年、逓信省簡易保険局（現かんぼ生命の前身）を中心に日本放送協会や文部省等の協力によって制定され、現在は、テレビ体操とともに全国で広く定着。
- ・第1、第2ともに13種類の動きで構成され、第1は約3分間、第2は約2分半誰でも気軽に楽しくできる全身運動。
- ・第1は、一般家庭向けに「いつでも」「どこでも」「だれでも」行えるように、運動強度もそれほど強くない。
- ・第2は、職場向けに、青・壮年層を対象とし、運動強度は第1体操より強い。

### ラジオ体操の効用

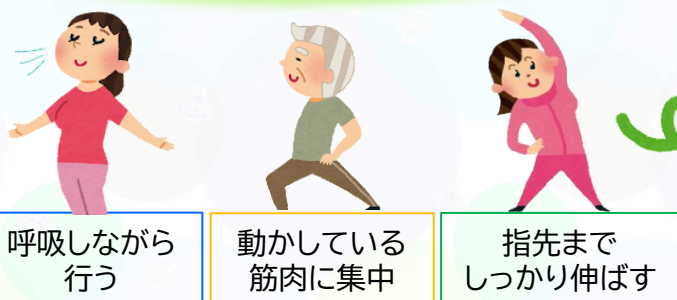
- ①全身運動による基礎代謝UP・血管年齢の若返り
- ②新陳代謝の向上による脂肪燃焼、体力年齢の若返り
- ③血行促進による首・肩のこり、腰痛の予防・解消
- ④屈伸運動や跳躍運動による骨粗鬆症の予防
- ⑤目標を設定することによる活動力の向上等があげられます。

さらに詳しく知りたい方は、下記のページを参考にしてください。

「かんぼ生命 ラジオ体操」

[jp-life.japanpost.jp/radio/?sid=pc\\_header](http://jp-life.japanpost.jp/radio/?sid=pc_header)

### ラジオ体操で意識すること



呼吸しながら  
行う

動かしている  
筋肉に集中

指先まで  
しっかり伸ばす

これらを意識しながら  
自分の体調を観察し  
その日の体調に合わせて  
継続的に取り組みましょう。

ラジオ体操のように、自分の体調を観察し、その体調に合わせて自分自身でできる心身のケアを「セルフケア」といいます。毎日の生活の『ちょっと疲れたなあ…』をそのままにせず、体を少し動かすなど、自分に合ったリフレッシュ方法や体を労わる方法を見つけることが大切です。

### 体を動かすと状態がわかる、動けると楽しくなる、楽しいと続けられる

#### ※注意※

- ・運動やストレッチで病院の先生からの制限・指示がある際はその指示に従いましょう。
- ・湿度や気温が高い場所での運動は避け、こまめに水分補給をしましょう。  
(水分補給については裏面でくわしく記載しています)

《運動チーム》

# 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： 水分補給のポイント

暑い日が続いていますが、水分補給はきちんとできていますか？

小さなお子様や高齢の方は脱水症・熱中症のリスクが高くなるため、よりいっそうの注意が必要です。

### ①1日8回を目安に、こまめな水分補給を

朝夕の食事時に加えて、10時頃・15時頃、入浴前後、就寝前と目安を決めて、1回にコップ1杯程度ずつ飲むのがおすすめです。



### ②食事がきちんととれていれば、水かお茶でOK アルコールは飲めば飲むほど脱水状態に！

1リットルのビールを飲むと1.1リットルの水分が体から失われます。



経口補水液はいつ飲むの？

風邪などで食事がとれない時  
多量の汗をかいた時  
下痢・嘔吐で脱水状態を起こした時



経口補水液は、日常の水分補給で飲むものではありません。  
ナトリウムやカリウムが多く含まれているので、  
食事指導を受けている方は医師に相談してください。

### ③スポーツドリンクは、運動や入浴などで 多量の汗をかいた時に

カロリーが高めなので、嗜好品として頻繁に飲むことはおすすめしません。



### ④塩飴・塩タブレットのとりすぎに注意！

規則的な食事がとれていれば、熱中症予防で塩飴を積極的にとる必要はありません。

どうしても舐める場合は、必ずたくさんの水と一緒にとるようにしましょう。

(塩飴1個に対して、水コップ1杯以上が目安です)



## 野菜レシピコンテストを開催いたします

詳細は各店舗、各SNSをご覧ください！お楽しみに！



## 薬局クローズアップ

### 地域支援体制加算って知ってる？

皆さんは、同じ薬をもらうのに、薬局によって値段が違うことを疑問に感じたことはありませんか？これはそれぞれの薬局が持つ機能によって、基礎点となる金額が異なるためです。その基礎点の内訳の中に、「地域支援体制加算」というものがあります。地域支援体制加算とは、地域医療に貢献する薬局を評価するための加算です。かかりつけの薬剤師によって適切な薬学的管理を行っていることはもちろん、在宅薬剤管理の実績があるか、お薬整理の対応実績があるかなども評価項目となります。このような実績のある薬局は、皆さんが困った際に様々な面で力になることができ、信頼関係も築きやすい薬局であることが多いです。ぜひ薬局選びの参考にしてみてください。分からないことがあれば、薬局スタッフにいつでも聞いてください！

《ひかり薬局 薬剤師》

## イベント予定

- ひばり薬局（東京都墨田区）  
7/3 八広児童館『アロマジェルづくり』
- こはる薬局（埼玉県春日部市）  
7/3 いつもゆめ色『こどもの夏トラブル』
- ひばり薬局（東京都墨田区）  
7/7 中川児童館『離乳食について(1歳未満)』
- とまと薬局（東京都江東区）  
7/8 とまと薬局『新井先生のグーパー体操』
- あすか薬局（東京都江戸川区）  
7/10 北小岩コミュニティ会館  
『フレイル予防 栄養について』
- なごみ薬局（東京都江戸川区）  
7/15 なごみの家  
『ハーブティ、熱中症・脱水症予防』
- みのり薬局（東京都中央区）  
7/27 中央区敬老館『夏バテ予防』



## 店舗紹介

### あやめ薬局



横浜市営地下鉄  
グリーンライン  
川和町駅  
徒歩1分

地域連携薬局認定：18店舗 健康サポート薬局認定：11店舗

全国どちらの医療機関の処方箋も受付けております。ぜひお持ちください！

看板をリフォームして以前より店舗の場所が分かりやすくなりました。店舗は待合室が広く授乳室や相談室もあるので、個別の栄養相談やコロナの患者さんに配慮した対応が可能です。薬局の近くには『菜の花畑』があり、春になると桜とのコラボレーションが人気で写真撮影に多くの方が訪れます。いらした際には薬局にも是非お立ち寄りください。

