

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～

2024年 1月号

フォーラルだより



前を向いて歩こう！

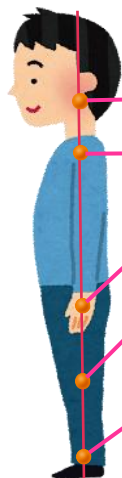
あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いたします。
新年を迎え、すでに目標を決め行動にうつされている方、これから何を
していこうかと考えている方もいらっしゃると思います。
フォーラル運動チームからは、「ちょっとずつ頑張れそうな運動」を
提案させていただきます。

良い姿勢を保とう！

良い姿勢を保つのは、結構大変ですが、良い姿勢を意識して保つこと
で、消費カロリーも増えます。意識して姿勢を保つことに挑戦して
みましょう！

ポイント

- いきなり整えるの
ではなく
毎朝の「万歳」から
始める
- 「反り腰」に
ならないように
注意する



良い姿勢とは？

①～⑤の5点が一直線上
になった状態

- ①耳垂（じすい）
- ②肩峰（けんぼう）
- ③大転子（だいてんし）
- ④膝関節全部
（しつかんせつぜんぶ）
- ⑤外踝（そとくるぶし）
の2～3cm前

くるみ薬局の楽しい待合室を紹介



門前仲町の深川不動堂参道にあります、くるみ薬局です。
待合室では様々なテーマの掲示物を定期的に更新中！
栄養情報のほか、毎月発行の
くるみ新聞、趣味の切り絵、
季節の飾りなど…キャラクターの
くるみちゃんもいます★
ぜひお立ち寄りください。



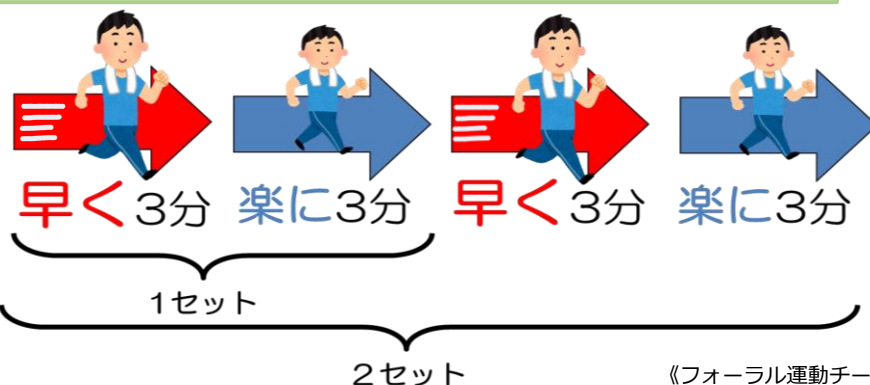
地下鉄東西線門前仲町駅徒歩1分 / 地域連携薬局 / 健康サポート薬局

インターバル速歩を取り入れてみよう！

「インターバル速歩」とは、早歩きと普段と同じ速さで楽に歩くこと
を3分毎に繰り返すというものです。
3分「早く歩いて」、3分「楽に歩いて」を1セットと考えます。
可能であれば、1日5セット、週に4回行います。
時間がない、3分が辛いという場合は、短い時間でもかまいません。
週に歩く回数を減らしても、早歩き自体を「週合計60分以上」行う
ことで同じ効果を得ることができ、これを2か月ほど継続すれば、
体力や体調に変化も現れるといわれています。
まずは、無理のない範囲で試してみましょう！

ポイント

- 背筋を伸ばす
- 胸を張る
- 目線は前
- 腕を大きく振る



《フォーラル運動チーム》

管理栄養士コラム



今月のテーマ ヒートショック

寒い時期には、普段の生活の中に思わぬ危険が潜んでいることをご存知でしょうか。温度差による急激な血圧の変動で起こる「ヒートショック」についてご紹介します。

ヒートショックが起こりやすい時

ヒートショックとは、血圧が急激に変化することで脳内出血や大動脈解離、心筋梗塞、脳梗塞などの疾患が起こることです。暖房の効いたお部屋から寒い脱衣所・浴室に移動して湯船につかる時や、暖房の効いていないトイレに行くときなど、**家の中での温度差（10℃以上だと高リスク）**に注意が必要です。



参照：看護roo!

このような方は特に注意！

- 65歳以上の高齢者
- 肥満気味である
- 高血圧や心疾患、動脈硬化などの持病がある
- 熱い湯温や一番風呂が好き



入浴前には家族
みんなで声掛けを！



予防のポイント

家の中の温度差をなるべくなくしたり、身体に負担のかからない入浴方法を心掛けることでヒートショックは予防することができます。

- ・脱衣所やトイレに暖房器具を置いておく
- ・浴槽にお湯をためる場合はふたを外して浴室を温めておく
- ・お風呂の温度はややゆるめの38-41℃に設定する
- ・お風呂やトイレから出るときはゆっくり立ち上がる
- ・水分補給をしっかりと行い、飲酒後の入浴は避ける

★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♪

薬局クローズアップ

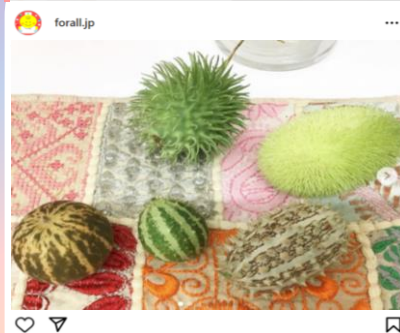


「服薬情報等提供料」って知ってる？

服薬情報等提供料は、薬剤師が医療機関や患者さんへ情報提供を行うことを目的としています。内容によって規定された料金（負担割合により20円～150円）が発生する場合がございます。自宅に余っている薬の情報や、医師へ直接伝えにくいこと、伝え忘れてしまったことなどを代わりに薬局から医療機関へ情報提供することで、次回の医師の処方に役立てることができます。事前に残薬の情報をお伝えしておけば、当日薬局から病院へ問い合わせを行う時間が短縮でき、患者さんの待ち時間短縮にもつながり、日数調節した分の薬の金額が安くなる可能性もあります。ご自宅で余っている薬の整理はもちろん、入院の予定、薬の使い方や副作用に関すること等、薬に係るお困りごとがありましたら、ぜひ薬局にご相談ください。

《あかね薬局薬剤師》

Instagram



なごみ薬局の不思議な植物

詳細は
Instagram
check!

イベント予定

- 1/16 こはる薬局（春日部市）
いつもゆめ色「はじめての幼児食」
- 1/16 ひばり薬局（墨田区）
中川児童館「感染症予防」
- 1/18 あすか薬局（江戸川区）
あすか薬局店舗
「薬と食事の無料相談会」
- 1/20 なごみ薬局（江戸川区）
なごみの家 長島桑川「フレイル予防他」
- 1/29 とまと薬局（江東区）
とまと薬局店舗「Inbody測定会」
- 1/29 ひばり薬局（墨田区）
中川児童館「離乳食について」



フォーラルの薬局



公式ホームページ



LINEアカウント



管理栄養士



Instagram



Facebook



Twitter

フォーラル
FOR ALL since 1952

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:2024年1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