

2016. 4.1 発行 第 61 号

# みどり通信 春号

福井市光陽 3 丁目 4-12 みどり薬局 発行 電話 0776-25-7732 ホームページ有

目次

健康相談会	1 頁
筋力アップ	2 頁
薬を減らす!	3 頁
クイズ	4 頁

## お知らせ

元気のひけつは動かすこと

## 今月の相談会

開催は みどり薬局ロビーにて

**4月22日（金曜日）午前9時～午後1時まで**

9時から骨粗しょう症の簡易検査（裸足になれる恰好でおいでください）1時まで

11時から昼1時までは、光陽生協病院・クリニックの

運動器リハビリテーションの職員が指導します。

その場で納得！すぐできる！

**筋力チェック**

「個人に合わせた運動機能の保持・伸ばし方」の相談会です。

さあ、春です。体を伸ばしてみましよう！

**転倒リスクの回避**



昨年度の健康チェック

7月 口臭チェックでお口の状態を歯科衛生士さんに聞いてみよう！

10月 血糖を測ってみませんか？糖尿病予備軍を早期発見

1月 美味しく食べていますか？栄養士さんによる栄養相談会 をおこないました。

今年度は 上記から始めて、7月・10月・1月に開催する予定です。みな様が興味のあること・開催してほしいことをお知らせください。ご参加をお待ちしています！

## 私のかかりつけ薬局は「みどり薬局です」と言っていただけ 薬剤師になりたい

この4月、厚生労働省から薬の値段や、システムの変更が通知されました。それに伴い、みどり薬局でも皆様にご理解いただくよう、説明の機会を持っていきたくと思います。なにより、病気の治療は生活全般が要です。すべての診療科の薬をみどり薬局の薬剤師と一緒に見ていきましょう。

どこの医療機関の処方箋でも扱います。お薬手帳といっしょに処方箋をお出してください。

# まずは 筋力トレーニング

高齢になって、  
一番多い事故は転倒！

食事制限のダイエットは  
基礎代謝が落ちて逆効果！

筋肉は加齢によって、だんだんと減っていきます。何もしなければ、加齢と不使用によって、年に1%ずつ減っていくそうです(この状態がサルコペニア)。体重が変わっていないのに、体中の筋肉が減って、脂肪だらけになってしまう状態(サルコペニア肥満)は糖尿病や高血圧などの生活習慣病の危険も高めます。

私たちの体の中では、運動などはしなくても消費されるエネルギー「基礎代謝」があります。基礎代謝は1日の消費エネルギーの7割を占めています。家事や運動など体を動かしても、普通の生活では3割のエネルギーが使われているだけです。呼吸や体温保持など基礎代謝の多くは筋肉で消費されています。筋肉が減ると基礎代謝も減り、取り込んだエネルギーが消費されなくなり、脂肪としてたまっていきます。

## メタボ

内臓脂肪型肥満に  
高血糖・高血圧・脂質異常があること

## ロコモ

運動器の衰えによって  
要介護となるリスクが高い状態

メタボの原因は多すぎる内臓脂肪ですが、これを減らすためには運動と栄養が大切です。

運動は、有酸素運動が中心です。30分程度のウォーキング(できれば少し汗をかくくらいの速足)がよいでしょう。栄養は摂取カロリーを抑えることが重要です。特に炭水化物と脂肪を少なめにしましょう。

このようなメタボ対策がロコモにもとても有効です。内臓脂肪を減らす生活をしていると、体重が落ちることで腰や膝への負担が和らぎます。また、有酸素運動でもある程度は筋肉が鍛えられるので、腰痛や膝痛の改善も期待できます。

一方、ロコモ対策としては、筋肉を鍛えることがとても重要です。筋肉の材料となるタンパク質を十分に摂ることも大切です。身体の筋肉量が増えると基礎代謝量(安静時のカロリー消費量)が増加するため、内臓脂肪も減りやすくなり、メタボ対策にもなります。

筋力アップのロコトレ(ロコモーショントレーニング)はたった2つ！ 毎日続けましょう！

### 「片足立ち」

左右 1分間ずつ、1日3回を目安に床につかない程度に片脚を上げます。姿勢はまっすぐ！支えが必要な方は片手または両手をついても可。倒れた時につかまるものがある場所で行ってください。

**バランス能力をつけます！**

### 「スクワット」

足は肩幅 7秒かけて10回



**下肢筋力をつけます！**



高齢者に出やすい

# 「薬の副作用」

特に高齢者に副作用を起こしやすい薬もあります。

薬の量は、若いときのままで良いのでしょうか？

何のために薬を飲んでいるのですか？本当に必要な薬はどれ？

止めてみたらどうなる？

あなたが飲んでいる薬は

1日何種類？

高齢者専門の学会があります



日本老年医学会は高齢者向けの「薬の使い方」の指針を示しています。

年齢とともに、薬を分解する力も減ってきます。特にたくさんの薬を飲んでいる場合、薬の飲み合わせで思わぬ副作用を招くことがあります(口の渇き・食欲不振・味覚障害・ふらつき・転倒・肝臓や腎臓の働きが悪くなる…)。

病気の治療は  
身体全体のバランスを  
見ながらおこない、  
薬も必要最小限にする必要が  
あります。

長い間治療している慢性疾患は、治すのではなく、  
良い状態(辛くないよう)にすることが大事です。  
ご家族との関係や、栄養状態、口腔の衛生状態を  
一緒に考えて、より楽な生活を目指します。

そして、なにより…

内科・整形・泌尿器と診察がバラバラの場合は、お薬手帳で  
それぞれの医師に確認してもらい、年を取ることや、生活の変化で  
薬が不要になることもあるのだという考えを理解し、  
**定期的に見直してもらいましょう。**

飲まなくてはならない薬はしっかり継続する。

そのためには錠剤の大きさや、服用回数、飲み込む力などを  
考慮した薬を選んでもらいましょう。

みどり薬局もお手伝いします！お薬手帳をご持参ください。

## ○ ×クイズです！

次の問題の答えを、それぞれ○か×でお答えください。

問1: 年を取ったら、運動などしなくて良い？

問2: 特に高齢者に副作用を起こしやすい薬がある？

問3: 麦ご飯は便秘に効果がある？

### 応募のきまり

官製はがきに、クイズの答え・お名前・年齢・ご住所・薬局やみどり通信に関するご意見・ご感想(ぜひ!)をご記入のうえ、下の宛先までご応募下さい。

宛先 〒910-0026 福井市光陽3丁目4-12 みどり薬局「おくすりクイズ」係

締め切り 2015年5月10日

(当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。)

# おくすりクイズ!

正解者の中から抽選で、  
みどり薬局の500円分の商品券  
をお送りします。ご応募、お待ち  
しております!!



薬局でのみ販売!

## 新商品紹介

食物繊維が白米の25倍

### もちり麦

35g×12袋入り 490円(税込) 米2合に麦2袋で ほぼ3合分に炊き上がります。

「主食で健康サポート」



大麦は水溶性食物繊維(糖の吸収を抑えるβ-グルカン)と不要性食物繊維(便秘に効果)を豊富に含む食品です。白米に混ぜるだけで主食として日常不足しがちな食物繊維を手軽に補えます。

β-グルカンは糖質の吸収を抑えるだけでなく、血中コレステロールの減少やおなかの調子を整えてくれる食品として今大注目!また、もちり麦は一般的な大麦に比べてグルタミン酸が多く含まれ「うまみ」があります。

また、白米と相性が良い「もちり感」があり、パサつきやすいとされる「麦ごはん」の違和感がありません。

糖質制限・ダイエットなら

一緒に炊いてみませんか?

こんにゃくごはん 「マンナンヒカリ」 1合分 1,000円(税込)



例えば

白米	2合	
マンナンヒカリ	1袋(75g)	
もちり麦	1袋(35g)	水は3合分より少し多め

(30分以上吸水させて)で炊き上げると...

約20%のカロリーオフとたっぷりの食物繊維!でスッキリするはず!