

2018. 10. 1. 発行 第71号

みどり通信

みどり薬局では
すべての医療機関の
処方せんを
取り扱っています。

みどり薬局 発行
福井市光陽3丁目4-12
電話 0776-25-7732
<http://www.midori-ph.co>

♡ みどり薬局の待合室に ♡

健康チェック器具がそろいます



InBody270

インボディー270は
体成分分析ができます
体の水分量、タンパク質量
ミネラル量、体脂肪量
筋肉量などがわかります



血管年齢測定機



握力計

指を装置に入れるだけで簡単に
血管年齢が測定できます

無料!

さらにポイントカードに
1ポイント差上げます!!

😊 **10月26日(金)** 😊

午前**9時半** ~ 午前**12時半**まで

場所 **みどり薬局待合室にて**

お披露目会を行います!

ちょっと体のことが気になる…。
最近脂肪がついてきたかな…?
健康について意識を高めたい!! などなど
気軽にご参加ください!!

上記以外の日でもいつでも健康チェックできます。
お気軽にお立ち寄りください。



InBody270 で測れる体成分って何？



人の体は大きく分けて体水分、タンパク質、ミネラル、体脂肪で構成されています。これらの成分のバランスがとれていることで健康な状態と言えます。

体水分量

体の中の水分は摂取した栄養素を体の細胞に届け、老廃物を体の外に出す働きがあります。この水分バランスが崩れるとむくみを起こしやすくなります。

タンパク質量

タンパク質は水分と共に筋肉を構成する主な成分です。タンパク質が足りないということは細胞の栄養状態が良くないこととなります。

ミネラル量

ミネラルの約80%は骨にあり、人体を支える役目をします。足りないと骨粗しょう症や骨折の危険が高まります。

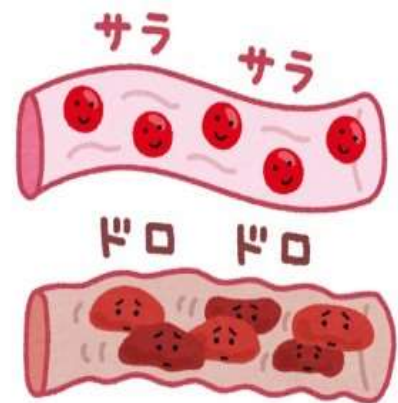
体脂肪量

食事で摂取した栄養素は消化吸収された後、活動に必要なエネルギーとして使われます。余分なエネルギーは脂肪細胞に蓄積され、肥満の原因となります。

InBody270（インボディー270）では体成分を測ることができます。自分の健康状態を確認することで足りないものを補ったり、生活習慣を見直して新たな病気にかからないようにしていきましょう。1～2か月に1回測定してみてください。運動を始める方もぜひ！体脂肪など目標を立てて健康づくりに取り組みましょう。

血管年齢を測ってみよう！

血管の老化は20歳を過ぎたころから徐々に始まります。加齢に伴う血管老化に負けないように自分の体の状態を把握し、生活習慣を見直していきましょう。



血管老化に負けないため、取りたい栄養素

- EPA・DHA → 血液をサラサラにする作用があります。イワシやサバ、サンマなどの青魚に多く含まれます
- ビタミンE → 血行を促進する作用があります。カボチャやアボガドなどに多く含まれます。
- ポリフェノール → 血管の老化を防ぐ作用があります。バナナやレンコン、春菊などに多く含まれます。
- レシチン → 血管の壁にコレステロールが沈着するのを防ぐ働きがあります。大豆に多く含まれます。



ちょっと気になるから
少し**運動**始めて
みようかしら？

そう思ったら

ウォーキングを始めませんか？

みどり薬局では福井県薬剤師会の実施する
「ウォーキングモニターを利用した健康寿命延伸に向けた
健康サポート事業」に参加しています。
万歩計を使って、歩数・消費カロリーはもちろん、
活動度（活動の質）をチェックすることができます！
普段から運動している方も、そうでない方も、
この機会に万歩計で健康管理してみませんか？



興味のある方は参加条件を確認の上、
みどり薬局の職員にご相談ください。

＜モニター参加条件＞

- ・期間は**3**か月間。
- ・月**1**回以上みどり薬局に来られる。
- ・来局時に簡単なアンケートに回答できる。

参加費無料！



万歩計は薬局からお渡しします。
しかも、**モニター終了後は
そのまま差し上げます！！**

ただし、万歩計の数に限りがありますので、
モニターは**先着7名限り**とさせていただきます。
興味のある方は、お早めに！！

たくさんの薬に困っていませんか？



内科、循環器科、呼吸器科、整形外科・・・

複数の病院、診療科から薬が処方されてお困りではありませんか？
みどり薬局では薬の飲み合わせや重複をチェックするだけでなく、
複数の薬を全てまとめて包み直すことができます。
まずは、お気軽にご相談ください！！

A病院 呼吸器科



A病院 内科



B整形外科



すべてまとめて！

みどり薬局はすべての医療機関の処方箋を受け付けます！！

処方せんをもらった時、あなたはどの薬局で薬をもらいますか？

みどり薬局では、日本全国すべての医療機関の処方せんを受け付けています。

処方せんをもらったら、自宅近くの薬局でゆっくり薬をもらいませんか？

お薬手帳は薬局で見せるだけのものではありません！！

みどり薬局では「お薬手帳」の使用をお願いしています。

お薬手帳は普段飲んでいる薬の記録帳ですが、自宅での血圧や体重、体調の変化、生活の中で気になったことなど、お薬手帳に**薬以外のことも自由に記入**して構いません。



お薬手帳は 1人1冊。 自分の健康管理のために、常に持ち歩いて
病院、歯医者さん、薬局など**いろんな所で**お薬手帳を見せてください！