

あっとほ〜む☆たいむす

ヒロ薬品は、お薬・介護・リハビリ・生活のご相談を総合的にサポートさせて頂いています！

2019年1月号 VOL.157



平成の最後の年に思い馳せ

昭和から平成に変わる時、学生だった私は昭和に思いを馳せる事なく過ごした気がします。今年には平成の思い出を巡らせながら、新たな気持ちで「ヒロ薬局介護サービス」が更なる「地域貢献」に邁進できるように頑張ります。今年もよろしく願います。

ヒロ薬局介護サービス 所長 三上 雅史

温かくみんなで見守る 子育て・介護

「ヒロ薬局さくらベール」は皆様に支えられて着実に地域に根づいてまいりました。これからも「健康の見守り隊」として皆様に寄り添い、頼られる薬局でありたいと思っております。今年もどうぞよろしく願います。

ヒロ薬局さくらベール
管理薬剤師 田野倉 美也子

頑張ろう 明日に向かって また一歩

いよいよ東京オリンピックまであと一年余り。江東区ではたくさんの競技が行われる予定です。なにかと忙しい一年になりそうです。が「ヒロ薬局」では、地に足を付けて皆様の健康のご支援の為に日々の業務に取り組んでいきたいと思えます。

ヒロ薬局 管理薬剤師 高橋 寛

運動で 先行く未来に 貯筋する

今年も「らくらく本舗りはびり屋」をよろしく願います。先行く明るく楽しい元気な未来に向けて、リハビリやマッサージを提供させて頂いていきます。しっかり筋肉を鍛えて貯めて、新しい時代を迎えましょう！

らくらく本舗りはびり屋 伊藤 康彦

リハビリ運動 生きる力の 養成所

明けましておめでとございます。昨年は大変お世話になりました。新しい年も「すまーと」で過ごす時間を有意義に感じて頂き、元気で笑顔の絶えないデイサービスを目指します。皆様のお力をお借りして益々成長していきたいと思えます。宜しく願います。

すまーと 所長 岩永 智明

初日の出 心の中も リフレッシュ

清々しい気持ちで新年を迎えることができますこと感謝しています。「あっとほ〜む」ではスタッフ一同、気持ちを新たに、安心・安全なサービスをご提供し、皆様の生活に関われることができれば大変嬉しく思います。今年もどうぞよろしく願います。

あっとほ〜む 所長 前嶋 寿美江

一年の始まりに、ヒロ薬品の各部門から「川柳」を添えてご挨拶いたします

今年もヒロ薬品をどうぞよろしく願います



2019

あけまして
おめでとう
ございます



新年のご挨拶

有限会社ヒロ薬品 代表 古谷良子

“慈愛の言葉に励まされつつ 30 年”

平成 31 年 明けましておめでとうございます。本年も相変わらず、社員共々皆様の健康と生活のご支援の為に尽力してまいり所存です。どうぞよろしくお願いいたします。

さて、いよいよ平成も残すは数か月となりました。

ヒロ薬品はお陰様で創業 35 年を迎えました。わたくしが勤め始めたのが平成元年で、消費税 3% が導入され、1 円玉の両替に掛け捲ったことを懐かしく思い出すと共に、丸まる平成と共にヒロ薬品と歩んで来た事を今更ながら感慨深く思います。30 年の間には時には厳しいお叱りも受けまし。『しっかりやれ!』『もっと、ちゃんとできるはず』『このままだと、お客が離れるわよ』など色々です。しかしこの言葉の根底には、ヒロ薬品に対する期待があったからこそだと解釈しています。沢山のお客様、関係機関の皆様、一生懸命に働いてくれる社員の一人一人に支えて頂き、何とかここまで歩みを進めてこられました。本当に感謝の思いで一杯です。

さて 31 年間でヒロ薬品の仕事も多様化し、国が健康や生活に対し示す内容もより具体化してきました。

『自分たちの健康は自分たちで管理し、予防に努めなさい』『生活の困りごとは地域で協力して解決するように』この様に、『地域』『地域づくり』という言葉が盛んに使われる様になったのもここ数年の事です。

この背景には、平成の出来事で忘れてはならない、東日本の震災をはじめとする数々の大きな自然災害により尊い命が失われたこと、住む家も、働く職場も一瞬にして消え去ったという絶望的な出来事があります。

世界を挙げての復興支援が必要だったと共に、何ととっても地元力、形を失った地域を再生したいと心から願う住人たちの底力や強い想いによって、少しずつではありますが、新たな地域づくり、街づくりが実現出来たのです。

子供を安心して生み育てる環境を作る事。誰もが受けたい教育を受け、学ぶ喜びを提供し、年を重ねてもその街で、地域での役割を見出し、お互いの事を思いやれる関係作りができる事。住みやすい街、地域を作ると言う事は、当たり前の事が当たり前になる生活が営めるというのが基本です。健康について、病気になるために、どんな生活環境を作ったら良いのか? 知識も大事です。そして自分でできる取り組みを行う実践が最も大事になってきます。今年は改めて、ヒロ薬品の理念に基づき、『健康と幸福な生活』についてお伝えして参ります。どうぞ宜しくお願い申し上げます。

なぜ?なぜ?薬局さん?

2019-1



皆様、新年あけましておめでとうございます。

2019 年から、薬局のお仕事のアレコレについて色々とお伝えしていきたいと思ひます。薬局でのお仕事が、皆様の生活にどう関わっているのか?

これからの薬局の役割や、薬局・薬剤師との上手な関わりかたなどを分かりやすく、実例を用いながら、お伝えいたします。

その1 ~薬剤師という職業が生まれた理由~

世界で初めて薬剤師という職業を誕生させたのは・・・?

それは、王様の命を主治医から守るためでした。

時はさかのぼる事・・・約 800 年前の事です。

『いつか自分を裏切り、命を奪われるかも知れない』と不安に思った王様は医師が処方する薬をはじめ、食事に毒物が混ざっていないか? など、医師と関係のない人間にチェックさせることを思いつきました。その役割を与えられたのが薬剤師の始まりとされています。

現代でいう『医薬分業』の始まりです。王様は自分の命と国を守るために、薬剤師という薬の専門職を生み出しました。医師は医療を提供し、薬剤師はその処方の安全性や正確性を確認し、安全に患者様へお渡しするという仕組みと考え方は何百年後の今でも継承されているのです。



有限会社 ヒロ薬品

江東区千田 22-4-201 TEL 3645-5101

◆ヒロ薬局 (保険調剤)

江東区千田 6-14

TEL 03-3649-0170

◆ヒロ薬局さくらべーる (保険調剤)

江東区扇橋 2-1-3 ET21 ビル 101

TEL 03-6458-6408

◆ヒロ薬局介護サービス

(ケアプラン・福祉用具貸与)

◆すまいる♡くらぶ (福祉用具販売・レンタル・住宅改修ショールーム)

江東区千田 22-4 丸千ビル 1F

TEL 03-3645-5101

◆あっとほ〜む (訪問介護)

江東区千田 22-4 丸千ビル 201

TEL 03-5690-8766

◆すまーと (リハビリ型通所介護)

江東区千田 14-7

TEL 03-6666-8571

◆らくらく本舗りはびり屋

(訪問リハビリマッサージ)

江東区扇橋 2-6-12 ストーク扇橋 203

TEL 03-5665-1370

<http://www.hiroyaku.co.jp>

★ホームページに過去分が掲載されています

編集後記: 皆様には輝かしい新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。平成 31 年の幕開けは社長はじめ各部門の代表が「川柳」でご挨拶いたしました。川柳は俳句のように季語や形式にとらわれず自由に気持ちをストレートに表現していいそうです。次号から「あっとほ〜む」の社員やヘルパーの川柳をお届けする予定です。今年も「あっとほ〜む☆たいむず」をよろしくお願いいたします。あっとほ〜む 事務 広瀬幸子

あっとほ〜む☆たいむす

ヒロ薬品は、お薬・介護・リハビリ・生活のご相談を総合的にサポートさせて頂いています！

2019年2月号 VOL.158



貯筋のすすめ



貯金ではなくて貯筋？

筋肉もいざという時のために『貯筋』しておく必要があります。
筋肉は借りることができないので、自分で貯めておくしかありません。
筋肉を貯める唯一の方法は、『使うこと』なのです。
デイサービス『すまーと』は最新式のマシンなどを揃え心身機能の維持回復と向上を目的としたリハビリに特化したデイサービスです。
まず最初は『すまーと』で使用しているマシンをご紹介します。

※デイサービス「すまーと」は要介護認定（要介護 1～5、要支援 1,2）を受けた方が利用出来るサービスです。

第1回 太ももの表・裏側の筋力強化

レッグカール・レッグエクステンション

太もも貯筋をすると・・・日常生活に色々役に立ちます！どんな良い事があるのでしょうか？

- 1) 膝関節を伸ばし、股関節の動きが良くなりしっかり立てるようになります（膝カックンが無くなります）
- 2) 歩きながらのつまずきを防げます。（オットット危ない！と言う事が少なくなります）
- 3) 階段の上り下りなどが安定します。
- 4) 膝関節への負荷が少なくなり、痛みの軽減が望めます。

すまーとのリハビリは利用者様毎の実施状況や成果をデータ化して効果を数値化して見る事ができます。



モニター画面をタッチし、指を差し込んでご本人を認証



太ももの前を鍛えます

運動の回数がパネルに表示されます。終了したら、次のメニューに移ります。タッチパネルで簡単に操作ができます♪



太ももの後を鍛えます

ご利用者様の声：

「すまーと」に通い始めて1年になります。途中、入院などもありましたが、レッグカール・レッグエクステンションの2種類の筋力運動を行うようになり、太ももの筋肉が付いてきた様に思います。変化として、自宅の外階段が楽にのぼれる様になり、以前に比べ歩行距離も伸びました。トレーニングの後に少し疲れは出ますが、以前より行動範囲が広がりました。歩く為にとても必要な運動です。（H.S 様）

近頃、歩行状態に自身が持てない方はいらっしゃいませんか？是非この機械を使い、負荷を掛け、太もも強化を行なって見て下さい。

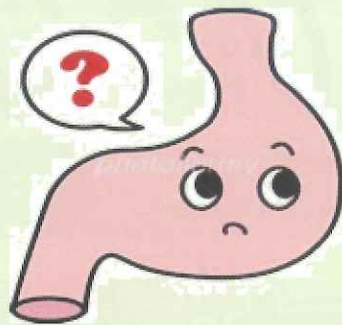
初めは、動かす事が大変ですが、1ヶ月もするとスイスイ出来る様になります。気づくと太ももに『貯筋』が出来ています。

いつまでも、ご自身の足で歩行を続ける為に・・・

「すまーと」所長 岩永智明



胃袋のイ〜イお話-1



これまでに、身体の上位から臓器の働きについてお伝えして参りました。今回は、「胃」です。胃という臓器は心臓の次に知名度があるのではないのでしょうか？説明するまでもないかも知れませんが、改めて胃袋の役割をおさらいしましょう。口に入った食べ物は歯で砕き、飲みこまれた食物をまずいったん蓄えます。「胃」は胃袋と表されますが、正に巾着袋のような臓器です。空腹の時には細長くしぼんでいますが、満腹時には大きく膨らんで食物や飲み物を1.5〜2.5ℓも貯めこむ事ができます。それだけ大量の食物を貯める事が出来るので、食事と食事の間に時間を置くことができるのです。

胃袋の壁の粘膜層には、胃液を分泌する細胞がたくさん並んでいて、食物が胃に入ってくると胃液が分泌され始めます。胃液は、常に分泌されている訳ではなく、美味しそうな料理を見たり、匂いをかいだり、実際に胃に食物が入り、その刺激を受けると胃液が分泌され、食物と胃液をかき混ぜる運動が行われます。

食物がドロドロになる頃に、少量ずつ十二指腸へ送り出し役割のバトンを渡します。胃液の中に含まれる胃酸は食物と一緒に入ってくる病原菌などを殺菌する役割があります。胃袋はダイレクトに食物の刺激を受けますが、胃液に含まれる粘液により、胃粘膜をヴェールで覆う事で、胃酸などから保護すると共に、食物の移動をスムーズにする役割も果たしています。また、熱い物や冷たい物を食べた時に、それがそのまま腸に行かない様に温度調節したりするのも胃の大切な役割です。更に胃粘膜は自己再生能力がとても高く、胃酸が強く働き、胃粘膜が荒れた場合でも、粘膜の血流が正常であれば、すぐに回復することができます。この様に胃の動きは、様々なバランスで保たれていますが、そのバランスが一つでも崩れると、トラブルが起こります。その代表が『胃炎』や『胃潰瘍』などの病気です。今回はそのお話をいたします。

なぜ？なぜ？薬局さん

2019 - 2



その2 〜薬剤師のお仕事いろいろ・・・調剤だけではありません〜

今回は薬剤師が活躍するお仕事についてお話ししましょう♪

- ①病院・診療所などに勤務し、外来や入院患者様の調剤を行います。
- ②調剤薬局では、各医療機関から受けた処方箋に従って調剤を行います。
最近では、薬局にお越しになる方以外にも、患者様のお宅に訪問してお薬の説明を行い、飲み残しの確認なども行う様になりました。
- ③製薬会社に勤務し、新薬の開発や研修を行う業務。医療情報を医師や薬剤師に自社で製造した医薬品の品質や安全性などの情報提供をおこなう仕事もあります。医療機関、薬局からの問い合わせにも対応する学術的業務もあります。
- ④国や都道府県、保健所などに勤務し、医薬品等の調査や監査、指導を担います。また麻薬取締官としての業務、自衛隊に所属し薬剤官としての業務もあります。
- ⑤学校に於いては衛生管理や薬物乱用防止の指導なども行います。
- ⑥スポーツファーマシストとしてドーピングを防ぎ選手を支えるお仕事も有ります。
- ⑦ドラッグストア・量販店に勤務し、一般医薬品や健康食品の販売をします。
- ⑧漢方専門薬局は、漢方薬・生薬認定薬剤師としての認定を受けた薬剤師が、患者様の身体状況、症状に合わせた漢方薬を自分で選び処方する薬剤師の中でも専門的なお仕事のうちに入ります。



訪問介護事業所

あっとほ〜む♡川柳

「よっこらしょ」と抱きかかえれば「頑張れ！」の声
ご利用者様を車椅子に移乗する時に、つい「よっこらしょ」と掛け声がでてしまつて、反対に「頑張つて！」と声をかけられることがあります。事故のないよう細心の注意を払う場面ですが、ご利用者様も私も思わず笑顔になります。
あっとほ〜む サービス提共責任者 竹内久美

編集後記：今回からデイサービス「すまーと」を特集します。貯筋とは聞きなれない言葉ですが、太ももの筋肉は例えば2日間寝たきりになると1年分、2週間なら7年分、いっぺんに年をとったことに相当するそうです。止む負えない入院生活で歩けなくなっても、貯筋の余裕があれば早期の回復が期待できます。貯筋運動を推進していきたいと思ひます。あっとほ〜む 事務 広瀬幸子

有限会社 ヒロ薬品

江東区千田 22-4-201 TEL 3645-5101

<http://www.hiroyaku.co.jp>

★ホームページに過去分が掲載されています

あっとほ〜む☆たいむす

ヒロ薬品は、お薬・介護・リハビリ・生活のご相談を総合的にサポートさせて頂いています！

2019年3月号 VOL.159



貯筋のすすめ

第2回

筋肉を貯める**貯筋**を実感するには、『使うこと』『続けること』が大切です。デイサービス『スマーと』は最新式のマシンなどを揃え心身機能の維持回復と向上を目的としたリハビリに特化したデイサービスです。『スマーと』で使用しているマシンをご紹介します。



第2回 お腹と背中筋力強化

アブクランチ・バックエクステンション

【お腹と背中の貯筋】 起き上がりや倒れ込む動作によって、お腹と背中の複合筋力を鍛えることができます。・・・腹筋と背筋が強くなるとどんな良い事があるのでしょうか？

1. 体幹が安定します（身体の中心が安定し、ふらつきがなくなります）
2. 歩行の安定につながります（片足で支える時間が長くなり、しっかり踏み込むことができます）
3. お腹を鍛えると失禁の防止、便秘の改善につながります（腹圧調整がうまくなり排泄のお悩みが減少！）

スマーとのリハビリはお一人毎の実施状況や成果を**データ化**して効果を**数字**で見ることができ、定期的に行っている体力測定ではリハビリの効果がどの程度でているかを確認していきます。



★「スマーと」のマシンは初めての方でも無理なく行えるように軽い負荷から始めて、500gずつ重さを変えることが出来ます。また、10回毎に休憩を入れながら、1種類の運動メニューを3セット30回程度行ないます。

ご利用者様の声：始めて1か月経ちました。お陰様で日常生活が楽になり、これから積極的に取り組んでいこうと思っています。自宅で和裁の講習をしています。チョコチョコ動く事が可能になりました。介護保険で手すりを7か所設置、和式トイレを洋式に改修しました。リハビリと住環境の改修で少しずつですが、生活にメリハリがついてきたように感じます。（K.A様 75才）



腹筋・背筋の筋肉は鍛えて損はありません。背中が丸くなってきた方は、背骨の脇にある筋肉の低下がみられ、腰が曲がる、痛みが出るなどの症状が出てきます。

腹筋は、起き上がる、立ち上がる、前に屈むなどの動作は常に行っていますので、生活上必要な筋肉です。

この2種類のマシンは効率的に運動を行ない、生活動作に必要な部分を鍛えてくれます。

この運動を始めてから、測定時に身長が伸びたという方もいらっしゃいます。

「スマーと」所長 岩永智明



胃袋のイタ～イお話



ストレスが多い時代となりました。ストレス過剰が色々な病気の発症の元になっている事は皆様も良くご存じだと思います。『ストレス』とは外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。悪いイメージが先行しますが、適度な外的ストレスは気持ちを高揚させ、やる気を引き出します。ただし、自分が欲しい以上の刺激を受け続けていると、身体や心の病気を引き起こすので、何事もその人にとって適した量を見定める事が必要です。

胃腸は、緊張したときに良く働く『交感神経』と、リラックスしている時に働く『副交感神経』の二つの自律神経の働きによって活動します。胃酸の分泌は副交感神経が優位のときに盛んになります。二つの神経はお互いに必要に応じて高まったり、低くなったりしますが、そのバランスが崩れ、急に必要以上に胃酸が分泌される事があり、その為に胃粘膜がただれてしまう事があります。この時の症状を急性胃炎とかストレス性胃炎と言い、胃酸の分泌を抑えたり、中和する為のお薬や、胃粘膜を保護する為のお薬が処方され治療にあたります。

人前で話をする事に慣れていない人が、結婚式でスピーチをする。歌を歌う。大きな商談をまとめるなど、生活や仕事の中で緊張する事は沢山あります。その事を想像するだけで胃が痛くなる！！というデリケートな人がいるかと思えば、周りがハラハラしているのに、何も感じない人もいらっしゃいますね。緊張の度合いというのは人それぞれです。ですから胃の痛みで受診する際には、痛くなる状況やパターンを先生にお伝えになると診断の良い材料になります。胃の痛みの判別で一番判りやすいのは、「食事の後に痛い」のか「お腹が空いている時に痛む」のか、「チクチクする」「ズーンとする」「モヤモヤしてゲップが上がるとスッキリする」など感覚的な事、そしてその痛みが「短く何回も繰り返す」のか？「一定の時間続けて痛い」のか？「夜中も眠れないほど痛い」のか？など痛みを感じる時間も重要な情報になります。胃はとても働き者ですが大変デリケートな臓器です。胃粘膜表面の小さなただれは日常的に発症しては自然に修復するという事を繰り返しています。しかし症状が進むと粘膜がえぐられた様になり『胃潰瘍』という厄介な病気に進行します。そうすると痛みの他に出血を起こし、専門的な治療が必要になります。次回はそのお話です。そんな事が起こらぬ様、自分の身体のサインには早めに気づいてあげたいものです。



なぜ？なぜ？薬局さん

2019 - 3

その3 ～薬剤師のお仕事いろいろ・・・病院薬剤師のお仕事～

病院薬剤師とは、その名の通り病院に勤務し、外来患者様の処方箋調剤を行う他に、入院患者様のお薬の管理や服薬指導、医師や看護師、検査技師・栄養士など患者様の治療に必要な専門職と共働する重要な役割も持っています。



薬の専門職として主治医の処方を確認する事、効果的な薬物療法の提案をする事は医療従事者の質を上げると共に、患者様の安全に無くてはならない存在です。

また、薬剤部に配置される以外にも、病院の規模によっては病棟に薬剤師が常駐し、カルテや看護記録、検査データを確認した上で病室に直接出向き、患者様の様子を見ながらお話をし、ご不安や困りごとを伺う事も出来る様になりました。

内服薬（飲み薬）だけではなく、注射やその他、高度医療に必要な薬物の知識・情報を持っている専門職だからこそ、患者様の何気ない一言を『副作用の兆候かも？』と結び付けながら主治医へのアドバイスに繋げる事も行っています。ある病院では、救急車で運ばれた意識障害の方の症状を薬剤師が診て、『薬物による中毒ではないか？』という疑問から検査が行われ、解毒の治療を行い助ける事が出来たという事例もありました。

また、退院する患者様のその後の服薬の在り方についても支援の範囲が広がっています。

訪問介護事業所

あっとほ～む♡川柳

「孫の技 強き誇らし 都大会」

一月に中学生の孫が柔道の大会で優勝したと連絡がありました。昨年の都大会では三位に終わり悔し涙だった事を思い出して、誇らしい気持ちになりました。ご褒美にご馳走するのが私の役目ですが、食べる量が半端なく多いのが困りものです。

あっとほ～む ヘルパー 稲山 政子

有限会社 ヒロ薬品

江東区千田 22-4-201 TEL 3645-5101

<http://www.hiroyaku.co.jp>

★ホームページに過去分が掲載されています

編集後記：前回からデイサービス「すまーと」をご紹介します。皆さん、写真のようなマシンを使って黙々と真剣にトレーニングされています。おしゃべりの時間は少ないのですが、その分リハビリに時間を当てているので、初めは不安げな様子でも、慣れてきて楽しんで取り組んでいらっしゃる姿を拝見できるのがスタッフの励みになるそうです。 あっとほ～む 事務 広瀬幸子

あつとほ〜む☆たいむす

ヒロ薬品は、お薬・介護・リハビリ・生活のご相談を総合的にサポートさせて頂いています！

2019年4月号 VOL. 160



貯筋 のすすめ

第3回

筋肉を貯める**貯筋**を実感するには、『使うこと』『続けること』が大切です。
ディサービス『すま〜と』は最新式のマシンなどを揃え心身機能の維持回復と向上を
目的としたリハビリに特化したディサービスです。
『すま〜と』で使用しているマシンとその効果をご紹介します！

第3回 胸・腕・背中の筋力強化 チェストプレス・ローリアテルト

【胸・腕・背中の貯筋】 このマシンはハンドルを握り、①息を吐いて押し ②吸いながら戻す という運動で
体力が弱い方でも無理なく行なうことができます。毎日の生活ではあまり使わない胸や背中の筋肉が鍛えられ、
体力増進につながります。また、このトレーニングの他、筋力測定ができるため、効果を評価しながら運動量の
見直しをすることができます。さて、どんな効果があるのでしょうか？

- ★ 大胸筋を鍛えると・・・荷物を持ち上げることが楽に行なえるようになります♪
それから・・・転倒時、頭部や身体を守るため、とっさに手を出せるようになります♪
- ★ 広背筋を鍛えると・・・肩こりや猫背の改善につながります♪
それから・・・身体の基礎代謝が上がり、エネルギー効率が良くなります♪
それから、それから・・・背筋が伸びて体幹のバランスを整えることができます♪



ハンドルを握り、背中
を椅子に付けて離さない
ようにして、息を吐
きながら前方に押し出
し、ゆっくり戻します



ハンドルを握り足を踏
ん張り、息を吐きなが
ら自分の方に引っ張
り、ゆっくり戻します

軽い負荷から始めて
500g（ペットボトル1
本位）ずつ重さを上げて
いきますので、無理なく
続けることができます

ご利用者様の声：ある踊りの祭典で
「4人踊り」が出来、無事発表を終え
ることが出来ました。少し疲れもあり
ますが、ここまで出来るようになった
のは、リハビリを頑張った成果もある
と思います。

リハビリをしながら血流の流れを意識
することができ、筋肉を鍛えるのに効
果的だと思います。（K.A様 75才）

このマシンを使った運動は、日常の生活を楽に過ごせる運動です。

- ① グリップを握ることで、自然に手・指の握力強化になります。
- ② 二の腕・胸・背中・肩甲骨周りの筋肉強化ができます。
- ③ 背筋を伸ばすため、猫背の改善につながります。
- ④ 呼吸を止めずに行なうため、内臓器官に酸素と血流を促します。

こうした運動を続けることで、荷物を持ち上げること、身体のバ
ランスや歩行のふらつき等の改善や緩和に役立ちます。

ディサービスすま〜と 所長 岩永智明



ピロリのいたずら・・・



胃の粘膜が傷つき、自然治癒が難しくなる頃には粘膜の深い部分まで炎症が広がり、潰瘍となり、痛みに加えて出血を起こすようになります。

『胃潰瘍』の原因は一昔前までは「暴飲・暴食」「過度なストレス」が挙げられていました。しかし最近ではヘリコバクター・ピロリ菌という細菌感染と、解熱鎮痛薬の副作用よるものが増えています。もちろん、過度なストレスはいけません。胃で出血が起こると血液と胃酸が反応し、黒く変色したものが排泄されるので黒っぽい便になります。黒い食材を食べていないのに、そういう場合には要注意です。

さて、ピロリ菌は幼児期・小児期に飲み水や食べ物や唾液により感染し、一度感染すると強い胃酸でもなかなか死なない菌です。ピロリ菌が見つかったら抗生物質での除菌をしない限り、生き続けて悪さをする厄介な菌です。

内視鏡検査の他、各種の検査後にピロリ菌による慢性胃炎・胃潰瘍と診断されると、胃酸の分泌を抑える薬と2種類の抗生物質を7日間服用する除菌治療が行われます。その後1～2か月後に再度検査をして除菌されたかどうかが判定されます。この時の検査は呼気検査と言い、吐いた息だけで出来るので身体的な負担が少なく済みます。

『一時除菌』後の結果、ピロリ菌がまだ存在する場合には違うタイプの抗生物質を使い『二次除菌』を行います。ここまで健康保険が適用されますが、二次除菌でも成果が出ない場合、それ以上の除菌治療は自費診療となりお薬代も含め経済的な負担が増えることになります。

出来れば1回目か2回目の除菌治療で成果が出ればいいですね。①お薬の飲み忘れや途中で中止しない ②アルコールやタバコを控える（胃酸の分泌が増えお薬の効きが悪くなります）③普段から安易に抗生物質の服用をしない（ピロリ菌が抗生物質に慣れてしまい、効き目が弱くなります）これらの事はピロリ菌の除菌治療に限らず、治療の成果を上げるには必要なことですので、普段から心がけて健康管理にお役立て頂きたいと思います。



なぜ？なぜ？薬局さん

2019 - 4

その4 ～薬剤師のお仕事いろいろ・・・調剤薬局のお仕事～

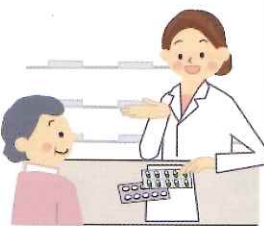
今回は「調剤薬局」で働く薬剤師についてお伝えします。私どもヒロ薬品では『ヒロ薬局』と『ヒロ薬局さくらベール』の二店舗の調剤薬局を運営しています。

調剤薬局で取り扱う医薬品は医療保険上の規格や価格が定められています。医師・歯科医師が患者様の病気の治療に必要な処方を書いて下さり、その処方箋に基づき調剤する役割を持った人が薬剤師です。

調剤とは、処方箋が正しいかを確認し、薬剤を計数・計量して安全に患者様に薬剤をお渡しするまでの一連の流れを総称したものです。一般的な調剤薬局での流れとして次の手順があります。①処方箋を受け取る ②処方監査を行う（内容が正しいかどうかの確認）③調剤を行う。④調剤監査を行う（調剤が間違っていないかを別の薬剤師が確認する）⑤患者様に処方内容の説明を行うと共に正しく処方薬をお渡します。

もし、初めの処方箋監査の時に疑問に思う事、通常と異なる飲み方や量が記載されている時には必ず発行元の医師に確認しなければなりません。また、多くの調剤薬局ではこの一連の業務内容を『薬歴』という薬のカルテに記録しています。他の医師から処方されている薬との飲み合わせ、健康食品の使用の有無、アレルギーや副作用の情報、服薬に関してお話した内容などを記載します。

情報を一括管理する事は安全で有効な薬物治療の基本となります。



訪問介護事業所

あっとほ～む♡川柳

「笑顔待つ 水彩都市に ベダル踏む」
定年退職後に社員食堂などに勤めましたが、元氣なうちは！
と思ひ江東区の「福祉の仕事」の研修会に参加し、導かれるように今のヘルパーの仕事に出会いました。慣れないことばかりで初めは戸惑いましたが、ご利用者様の笑顔を支えに自転車をこいでいます。あっとほ～む ヘルパー 大久保房江

編集後記：桜の季節になり、門前仲町周辺を歩いてみました。和船から桜を眺めたり、大横川の橋の上にお店が出たり、大道芸などもあり「お江戸深川さくらまつり」を盛り上げていました。お不動様や路地裏でもガイドブック片手の外国人観光客をよく見かけるようになりました。この一帯が浅草のような賑わいになっていくのでしょうか。あっとほ～む 事務 広瀬幸子

有限会社 ヒロ薬品

江東区千田 22-4-201 TEL 3645-5101

<http://www.hiroyaku.co.jp>

★ホームページに過去分が掲載されています

あつとほ〜む☆たいむす

ヒロ薬品は、お薬・介護・リハビリ・生活のご相談を総合的にサポートさせて頂いています！

2019年5月号 VOL. 161



貯筋

のすすめ

第4回

筋肉を貯める**貯筋**を実感するには、『使うこと』『続けること』が大切です。

デイサービス『すま〜と』は最新式のマシンなどを揃え心身機能の維持回復と向上を目的としたリハビリに特化したデイサービスです。

『すま〜と』で使用しているマシンとその効果をご紹介します！

第4回 脚全体の筋力強化（太腿全部）レッグプレス

【太腿の貯筋】 年齢を重ねるごとに「太腿が細くなった？」と感じていませんか？

太腿の筋肉は使わないとすぐに衰えやすいのですが、逆に鍛えればすぐに効果を実感できる筋肉でもあります。

レッグプレス・・・このマシンは、どんな効果があるのでしょうか？

★下肢全体の筋力強化をする事により、立ち上がる、座る、しゃがむ、歩くなど、日常生活に欠かせない動作が無理なく自然に行えるようになります♪



～ご利用者様の声～

レッグプレスというマシンを使用してから、立ち続けている時間が増え、歩行状態がだいぶ改善されたと思います。趣味の踊りや、日帰りのバスツアー・お墓参りなどの外出にも意欲的になりました。何より不安無く出かけることが出来るようになった事が一番大きく嬉しいです。今後も目標を持ってリハビリに取り組みたいと思います。(K.A様 75才)

デイサービス すま〜と 所長：岩永智明

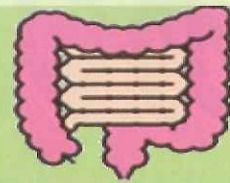
レッグプレスは、膝の痛みや股関節の痛みをお持ちの方にも、無理なく下肢の運動が行えるので多くの方にご利用頂いています。太ももの前後やふくらはぎの筋肉を鍛える事ができると股関節、膝関節、足首の動きがスムーズになり、動作がしやすくなります。また、『足腰が強くなったら何がしたい』という目標を持って行くと効果が速い様です。近い未来を想像して、リハビリに取り組みれてみては如何でしょうか。「すま〜と」のスタッフ一同がご支援させて頂きます！！

前方の板に足をのせてかかとまでしっかり付けます。太腿を意識しながら、足全体を使って前方に押し出します。押し出したところから、今度は自分の力でゆっくり戻してきます。動作は、急がずゆっくり行うのがコツです。座った状態でも、立って行う**スクワット**と同じ効果を得ることができます。





腸～い～～いお話♪



先月まで、胃のお話をしました。胃のお仕事は主に食べ物を殺菌し、消化・吸収しやすい形に整える事です。その後は腸へバトンが渡されます。腸とひとまとめに言っても、いくつかの部位に分かれていて、それぞれの役割が微妙に異なります。大まかに分けると小腸と大腸です。食べ物を消化し栄養分を吸収する役割が小腸で、大腸が水分を吸収し食べ物のカスを便として排泄します

小腸には体内の免疫細胞の60%以上が存在しています。腸の状態が健やかで、免疫機能が良ければ良いほど健康であり、病気や老化の予防にも繋がっています。最近『腸活』という言葉も良く聞くようになりましたが、腸を活性化させると免疫力が上がるというメリットを知って、生活に活かすのはとても良い事だと思います。

小腸は①十二指腸 ②空腸 ③回腸の3部位から成り立っていて、それら全てを合わせて直線にすると成人で何と7メートルもあるのです。ただ実際にお腹の中におさめられている時には筋肉の収縮によって3メートルほどになっています。さて、十二指腸の名前は文字通り指を横に12本並べた時の長さであることからついたそうです。十二指腸は胆嚢と膵臓から流れてくる胆汁と膵液で消化を助けます。

空腸は栄養を身体に吸収させる役割を持っています。空腸の名前の由来は、食物が速く通過するため、内部が空になっていることが多いことから名付けられたそうです。面白い由来ですね。回腸は形がグルッと回っているからだそうです。見かけ通りの由来です。

さて、小腸は食べ物を消化させ、栄養を吸収する大切な役目を持っていますが、免疫機能も優秀な為、体に悪いものは吸収しない仕組みも持っています。人間の身体の仕組みは本当に素晴らしい神様からの贈り物だと思います。

食生活が乱れたり、もともと腸が弱く消化不良が続くと良い便が出ません。下痢も頻回になると体力が低下します。体重も減る事があります。せっかく食べたものが身体に吸収されず、そのまま便に流れてしまうから当たり前ですね。エネルギーを効率よく補給するためには、腸が良～い状態である事が欠かせません。健康な身体、元気の源は腸にある事が良くわかります。



なぜ？なぜ？薬局さん

2019 - 5

その5 薬剤師のお仕事いろいろ・・・～調剤薬局のお仕事-2～

調剤薬局のお仕事は、薬局の中だけではなく、最近は患者様のご自宅に出向き、生活状態にあった服薬指導を行う事も増えました。

通院が出来ない状態になった時、医師が往診して下さり、ご家族やヘルパーさんなど、代理の方がお薬を受け取りにお越しになることがあります。しかし、本来は患者様にお目にかかり、お食事の摂り方、排泄の状態など生活の細々した事を伺いながら、飲みこむ力加減を確認したり、服用のタイミングや、時には大きな錠剤を砕く方法などを検討します。

また、口からお食事が摂れない方は、粒を粉末にしてお水で溶かすというひと手間が掛かりますが、その様な場合の留意点も、直接そのご家庭でお伝えする事が出来るのです。患者様の中には、薬剤師と対面すると『前から気になっていた事がある・・・』と自ら質問して下さる場合もあります。ご説明すると、納得して服用に積極的な気持ちになって下さるので、飲み残しや、自己判断での錠数の調整などが無くなり、治療成績が良くなる事が分かっています。飲み残したお薬の整理もその場で出来ます。薬剤師が訪問するメリットの一つです。是非、かかり付けの薬局、薬剤師にご相談下さい。

『薬剤師による居宅療養管理指導』は主治医の指示に基づいて行われますが、要介護認定を受けている方は、ケアマネージャーにご相談頂ければ調整のお手伝いも可能です。



訪問介護事業所

あっとほ～む♡川柳

三月にお伺いしたご利用者様のお宅に、とてもかわいいお雛様が飾られていました。それを見て、私の母がニコニコ顔で大切に雛様を飾ってくれていた時のやさしい笑顔を思い出して、懐かしい気持ちになりました。

あっとほ～む ヘルパー 末吉 孝江

「おひなさま 飾りし母の 笑み(えみ)今も」

編集後記：いよいよ新元号がはじまりましたが、準備期間もあり、混乱も少ないようです。大正15年生まれのお母は4つの元号を生きると自慢しています。海外に向けて、英語では“beautiful harmony”（美しい調和）と説明するそうで、「れいわ」という響きと同じように素敵な表現だなと思います。明るい時代になるといいですね。あっとほ～む 事務 広瀬幸子

有限会社 ヒロ薬品
江東区千田22-4-201 TEL 3645-5101
<http://www.hiroyaku.co.jp>
★ホームページに過去分が掲載されています

あつとほ～む☆たいむす

ヒロ薬品は、お薬・介護・リハビリ・生活のご相談を総合的にサポートさせて頂いています！

2019年6月号 VOL.162



第5回

貯筋 のすすめ

筋肉を貯める**貯筋**を実感するには、『使うこと』『続けること』が大切です。

デイサービス『すまーと』は最新式のマシンなどを揃え心身機能の維持回復と向上を目的としたリハビリに特化したデイサービスです。

『すまーと』で使用しているマシンとその効果をご紹介します！

第5回 脚と骨盤まわりの筋力強化

【骨盤まわりの貯筋】

脚力が衰えると、家事や移動、外出といった今まで出来ていた行動の幅が狭まってしまう。

同時に、骨盤まわりの重要な筋肉が衰えると頻尿や尿漏れのトラブルにつながります。

これから先もさまざまなことを楽しめる、充実した生活を送れるように、強化・維持に取り組んでいきます。

…このマシンは、どんな効果があるのでしょうか？

- ★ 体の軸を安定させて適切な姿勢を保つことにつながります。
- ★ 股関節を積極的に動かすことで、骨盤まわりの筋肉を強くすることができます。
- ★ 有酸素運動を兼ねているので、心肺機能を高める効果もあります。

椅子にすわってできる

エアロバイク 運動

1回 約 15分

状態を見て、負荷を少しずつかけながら行います

デイサービス すまーと 所長：岩永智明

なかなか人には言えない悩みの一つに『尿漏れ』があります。原因は色々ありますが、骨盤の周りにある複雑な筋力が低下すると起きやすくなります。

骨盤内には**骨盤底筋群**という筋肉・筋膜や靱帯などがあります。膀胱、腸、子宮などの臓器を支えて十分な機能を果たす為はこの部分を良く動かさないとはいけません。

尿意、便意を感じても我慢できるのはこの部分がしっかり機能している証です。逆に働きが低下すると、頻尿や尿漏れ、便失禁などトラブルが増えてきます。出産や便秘、また加齢と共にこの機能が低下しますが、トレーニングを繰り返す事で筋肉や筋膜の機能は回復し、不愉快な症状も緩和されます。



～ご利用者様の声～

五月の連休に「ツツジ」で有名な神社に家族・親戚一同で鑑賞に出掛けました。

久しぶりに 5000 歩以上歩いて来ました。

さすがに疲れましたが、歩くことに自信がつき、歩くことの喜びや楽しさを味わいました。

元気で健康体でいることが、自分にとっても家族にとっても何より一番良いことなのだと感じられた一日でした。

(K.A 様 75 歳)



腸活の基本は良く噛むこと♪



腸活とは腸内環境を整えて、健康な身体を手に入れる事です。腸内環境が整っている状態とは腸内に住む『善玉菌』『悪玉菌』善・悪のうち優勢な方へなびく『日和見菌』の3種の菌のバランスが良く、善玉菌が優勢に働いている状態を言います。

昔から便秘対策に食物繊維や乳酸菌が大事だと言われてきました。

腸は、栄養の吸収の為に大事な器官ですが、一度に食物繊維の多い食べ物や、食材の塊が腸へ運ばれると吸収どころか、腸自体が詰まってしまい、命取りになる事があります。この状態を『腸閉塞』と言います。

食欲不振、吐き気や下痢、発熱、激しいお腹の痛みで救急搬送される方々の平均年齢は73～75歳だそうです。このくらいの年齢になると、自分の歯でしっかりモノをかむと言う機能が低下してきます。食事の内容が偏ってきたり運動不足で腸の働きが弱くなるなど、注意しなければいけない事が増えてきます。

お通じに良いからと、ゴボウや煮豆、海藻などを一度に沢山召し上がると、未消化のまま詰まってしまいます。

筋の多い肉の塊、イカやタコなど、噛み切りにくい食材は、包丁で切れ目を入れたり、柿やリンゴも小さくカットすると良いでしょう。丸のみしない事、そして何よりも良く噛むことです。

わたくしの亡き祖母は漬物が好物で、白菜の白い部分を良く噛まずに飲み込んで、一時大変な事になりました。それ以後白菜や沢庵は細かく刻んで食べるようになりました。

またお饅頭や、サツマイモ、固焼きせんべいなど、おやつを頂くときも要注意です。お茶や水分と一緒に取りながら、一口ずつしっかり噛み、ゆっくり飲み込むのが胃や腸に優しい食べ方でしょう。

くれぐれも好物を召しあがる時には、優雅に味わい、心身ともに優しい「食べ上手」であって頂きたいと思います。



なぜ？なぜ？薬局さん

2019 - 6

その6 薬剤師のお仕事いろいろ・・・～調剤薬局のお仕事-3～

今月は、この頃の薬剤師たちがどんな事に意識を働かせて仕事に取り組んでいるのかをお伝えしたいと思います。

主治医に処方箋を書いて頂いたものを薬局で正しく調剤して、患者様にお渡しするのが基本的なお仕事です。しかしそれだけでは役割を果たせない事がだんだん分かって来ました。

同じ内容のお薬を処方されても、その方々の背景は全て違います。年齢、体調、生活環境、お仕事、家事、食事の内容も回数もまちまちです。

飲む回数が多いと、その薬だけ飲み残してしまう事もあります。

体調が安定してくる、または自覚症状が無い方は、数を減らす、または一日おきに服用するなど、何となく指示と違う飲み方になる事があります。

薬剤師は単純に飲み残しの数だけを確認するのではなく、患者様の生活リズムや忙しさなど理解し、良い対策を検討しなければなりません。

窓口で『飲み残しは有りますか？』と毎回伺うのは必要の無いお薬であれば省く為のお手伝いをしたいからです。残薬の数を教えて頂ければお渡しする数を調整する事が出来ます。

先生に叱られる…と言ったご心配から調整しなくても良いと仰る方がおられますが、正しい情報をきちんとお話しすれば、処方内容や飲み方の変更をお願いできる事があります。

ご自身の健康管理と、薬代の無駄を省く為にも、遠慮なく、安心してご相談頂ける様、かかりつけ薬局、薬剤師として努力して参ります。



訪問介護事業所

あっとほ～む♡川柳

「この春から既に食品など値上がりしています。何でも上がり暮らしにくくなって、私の血圧まで上がりそうです。新しい令和の年号にならって、消費税も令二零（〇）になるということはないでしょうか。」

あっとほ～む ヘルパー T・K

「十月に 10%か 消費税」

編集後記：大相撲5月場所はトランプ大統領の観戦も話題になり、夕方のテレビ中継を楽しみにしていた方も多いと思います。昔よりも格段にきれいに映るので、客席について目がいってしまいます。きれいな着物の女性や、よく映る浅敷席に有名人が座っていたり、思いがけず知人を発見したり、これからも相撲の熱戦とともに客席にも注目です。あっとほ～む 事務 広瀬幸子

有限会社 ヒロ薬品

江東区千田 22-4-201 TEL 3645-5101

<http://www.hiroyaku.co.jp>

★ホームページに過去分が掲載されています

あつとほ～む☆たいむす

ヒロ薬品は、お薬・介護・リハビリ・生活のご相談を総合的にサポートさせて頂いています！

2019年7月号 VOL.163



貯筋

のすすめ

第6回

第6回 全身の筋力強化!!

★「すまーと」では毎回いくつかの体操を行っています★

《その目的は・・・》

筋肉は使わなければその機能がどんどん退化してしまいます。反対に体操など続けて筋肉を使うことで、筋肉の萎縮を防ぎ、血液の循環を良くすることが出来、その部分だけでなく全身状態が良くなります。このようにデイサービスでの定期的な運動は筋力や ADL（日常生活動作）の維持、改善、さらには認知症の予防にも効果があるという報告が多くあります。

《どのように・・・》

ご利用者の皆さんそれぞれの身体能力が異なり、痛みの部位や程度も違います。そこで、転倒の危険性がない「椅子に座って、椅子を支えてできる体操」を行っています。

《その効果は・・・》

一人ではなかなか続けられない体操も、皆さんで行うことで繋がりを感じながら取り組めるのが魅力の様です。腕を上げる、脚を伸ばす、身体をひねる・・・等、普段の生活ではあまり使わない筋肉も体操の中で自然に動かしています。また体操を通じて、指導者の動作や指示を見る、聞く、理解(動きを真似る)する為に自ずと意識が働き、脳が活性化し、集中力が高まる効果があります。



体験してみました！

座ってできるので軽い体操だと思っていましたが、しっかり身体を動かしたり、伸ばしたりするので、終わった時には久しぶりに「運動した！」という実感があり気持ちよかったです。皆さんは「イチ、二・・・」と声を出しながら、真剣に取り組んでいて、体操の効果を実感されているようでした。



「すまーと」では、筋肉運動を行う前に 40 分程かけて身体全体をほぐす準備体操を行っております。その際には、必ず呼吸を意識しながら進めています。集団で体操を行うことにより、一人寂しく行うより楽しく運動が出来るようです。また大きな声で「1,2,3…」と声をかけながらの運動は、同時に顎や喉や心肺機能の向上、脳の活性化にもつながります。体操を覚えて、ご自宅でも行っている方がたくさんいらっしゃるのでも私達も嬉しく思っています。

デイサービス すまーと 生活相談員：岩永智明

～ご利用者様の声～

私は「すまーと」を週 2 回利用しています。ご利用されている方達も、スタッフの方達もいい人ばかりで、楽しく運動をしています。特に、準備体操は、多少きつい所もありますが、身体的にとっても良い運動で気分もスッキリします。体操の内容は簡単で覚えやすいので家でも実践しています。体操をしながら、どここの部分に効果があるのか等、その場で質問ができたり、運動に適した環境を考えていただいています。(K.T 様 88 歳)



良い便を上手に出す♪



腸内細菌の働きによって胃腸の働きが正常に行われ、食べ物が消化吸収された後は、そのカスを便として出さないといけません。口から入れた食物の最終出口が『肛門』という器官です。

肛門で有名な筋肉が『肛門括約筋』ですが、括約筋には自分の意思に従って動かす事ができない内肛門括約筋と、意思に従って動かせる外肛門括約筋があります。「お尻の穴をしめて！」と言われ、すぼめる事が出来るのがこの筋肉です。直腸に便が溜まってくると、『出しなさい』という指令が脳から出されます。出せと言われずに出せるものではないので、便意を感じてトイレに行くまでの間は、外肛門括約筋は一生懸命に働いて便が漏れないよう頑張ってくれます。人前でオナラを我慢する時にもグッと力入れますね。地味な働きですが、このお陰でどれだけ助けられている事でしょうか？ いつもお世話になっている肛門様ですが、実は傷つきやすいのです。肛門の病気で一番有名なのは痔核（じかく）で通称イボ痔とも言います。排便の際に無理にいきんだり、冷えが高じて血行不良が続くと肛門部分が腫れてしまいます。この腫れがイボのように見えることからイボ痔と呼ばれています。次に有名なのが裂肛（れっこう）ですが、切れ痔と表現する方がわかりやすいですね。

切れ痔は肛門の皮膚が切れたり、裂けたりした状態の事をいいますが、便秘などで硬い便が通過したり、慢性的な下痢や胃腸炎で一日に何回もトイレに行く事による炎症が原因のものがあります。トイレットペーパーのゴシゴシした拭き方もいけない様です。また、肛門狭窄（こうもんきょうさく）は肛門が狭くなり、便が出にくくなる事をいいます。イボ痔、切れ痔が慢性的に継続している人に多いのですが、肛門手術の後や、肛門に出来たガンが原因の事もあります。肛門ガンによる手術で人工肛門になる場合がありますが、早期発見により肛門を残す事も出来ます。便に血が混ざっていたら、「痔かな？」と勝手に思いこまず、専門の先生にご相談する事をお勧めします。美味しい物を食べたら、気持ちよくウンチを出す。これが何よりも幸せな事なのだと思います。



なぜ？なぜ？薬局さん

2019 - 7

その7 薬剤師のお仕事いろいろ ～ 調剤薬局のお仕事-4 ～

これまで調剤薬局での薬剤師の仕事を色々お伝えしてきました。今月は、直接患者様と接しないところではどんな仕事をしているか？その事についてお伝えしたいと思います。

ヒロ薬局で常時在庫しているお薬の数は 1,700～1,800 品目です。

店舗の広さからすると、取り揃えの品目は多いと思います。

調剤薬局には、大きく分けて一定の先生の処方を受ける『門前型』と複数の医療機関に対応する『広域型』があります。内科や整形外科など科目が一定であればこれだけの品目は必要ありません。ヒロ薬局は 20 年以上前から様々な医療機関に対応しようと心がけて参りました。その為にだんだん品目が増えてきましたが、昨今『ジェネリック』をご利用になる方々が増加した事で、在庫の管理、保管には神経を使っています。

薬剤師は、お薬の種類毎に棚を整理したり、在庫の調整をします。麻薬の仕入れの際には「麻薬・覚せい剤原料専用の印」という印鑑が必要です。また麻薬を廃棄する時には届出書を提出したり、保健所の職員が、完全に形を無くし、下水に流すまでを見届けます。もちろん通常の保管は金庫です。お薬の管理の他には、糖尿病の患者様が使用した注射針の回収も行っています。インシュリン注射が必要な方には専用の『針捨てボックス』をお渡ししています。家庭ゴミで捨てる事は出来ないの、ボックスが一杯になったら、薬局で一時預かりをした上で専用の廃棄物処理業者へお渡しする事になっています。待合室に患者様の姿が見えない時にこそやっておかねばいけない事、しなければいけない業務が沢山あるんですね。



訪問介護事業所

あっとほ～む♡川柳

「雨の日は鬱陶しい」は思い込みでした。ご利用者様との時間は多くのことを気づかせてくれます。買物同行の帰り道、車イスのご利用者様がふと微笑まれた視線の先に、アシサイが雨に濡れて光っていました。以来、この時期の雨の日も自転車から見るアシサイを楽しみにしています。

あっとほ～む サービス提供責任者 岩井 美奈

「あじさいに 光る雨たち 微笑んで」

編集後記：今回、デイサービス「すまーと」の体操を体験してきました。10 人のご利用者様が指導のスタッフと向かい合って座り、一生懸命に取り組む様子は本当に真剣そのもの。体操があるから来ているという方もいらっしゃるそうです。時間をかけて全身を動かし、身体が温まるので、うっすら汗をかくほど、気分爽快でした。

あっとほ～む 事務 広瀬幸子

有限会社 ヒロ薬品

江東区千田 22-4-201 TEL 3645-5101

<http://www.hiroyaku.co.jp>

★ホームページに過去分が掲載されています

あつとほ〜む☆たいむす

ヒロ薬品は、お薬・介護・リハビリ・生活のご相談を総合的にサポートさせて頂いています！

2019年8月号 VOL. 164

第7回

リハビリ
デーション
すまーと
デイサービス

貯筋のすすめ



第7回 体操で筋力強化!!

先月号（7月号）ではデイサービス「すまーと」で行っている体操を取り上げました。

ご利用者様の中には「家でもやっているわ!」とおっしゃる方も多く
今回はこの体操の中から、ご自宅でテレビを見ながらでも出来る、
座って行う簡単な体操をご紹介します。

筋肉を貯める**貯筋**を実感するには、
『使うこと』『続けること』が大切です。
デイサービス「すまーと」は
最新式のマシンなどを揃え心身機能
の維持回復と向上を目的としたリハ
ビリに特化したデイサービスです。



- 1 両足を少し開き、片足はしっかり床に付けておき、もう片方の足を床から10cmくらい上げて止めます

上げた側の太ももの上から少し力を入れて両手で押してゆっくり10数え、左右2回繰り返します。

力を入れて押さえた手を押し返すように太もものにグッと力をいれます。腰や膝の動きに関係する太ももの裏側の筋肉を鍛えます。



- 2 両足を少し開き、片足はしっかり床に付け、反対側のつま先を上に向けてゆっくり膝伸ばします。

5秒で伸ばし5秒止め、5秒で戻して左右2回づつ。

きついですが、ゆっくり上下すると効果的です。歩く時に大切な太ももの前にある筋肉を鍛えます。



- 3 膝の間に両手を合わせてはさみ、両側から押し付けるように膝や太もも全体に力を入れてゆっくり10秒数え、2回繰り返します。

内腿にしっかり力を入れて締めると効果的です。骨盤まわりの筋肉を鍛えます。

デイサービス すまーと 所長 岩永智明

「運動」と言うと本格的に行わないと効果がないと思われがちですが、自宅でテレビを見ながら、家族と話しながらでも筋力を付ける事が出来る『簡単・ながら体操』です。

少しでも目標を持ち、コツコツと行うことが筋力維持・向上に繋がっていきます。ご自身の足での歩行・旅行・美味しい物を食べ歩きがしたい♪といった具体的目標を持つと筋力の付き方に差が出て来ます。さあ!皆様もご自身の健康の為に楽しく運動を行ってみませんか。



スッキリ！快適♪



先月までは、大腸から肛門の働きと『痔』についてお伝えしました。
痔を発症させない、悪化させない為には、便通を良くしておくことが大事です。
通常、排便は毎日のことですが大変デリケートな機能でもあり、少しリズムが狂うだけで自然なお通じが出来なくなります。これがいわゆる『便秘』です。
便秘には腸そのものの病変によるものと、便が作られる過程や排便の仕組みに障害があって起こるものの二種類があります。

大腸の病気（腸の腫瘍や炎症など）で腸管が狭くなったり、生まれつき大腸が長い方は便秘になりやすいと言われています。

便の量や排便のタイミングには個人差がある為、便秘の判断は割とあいまいだと言われていますが、一応の判断基準として①数日間排便が無い ②数回に1回くらい、とても硬い便で強くいきまないと出ない。③時間を掛けていきんでも自力排便できず、指や綿棒などを使って強制的にしか出ない ④排泄後も残っている感じが有り、お腹が張っている、詰まっている感覚が取れない・・・などがあげられます。

ただ、2～3日おきにしか排便が無くても、その都度たっぷりの便を気持ちよく排泄でき、お腹がスッキリすれば便秘とは言いません。大便是健康状態を観察できる大事な物証です。普段から流す前に色や形を確認しておきましょう。

さて、皆さんは旅行先や出先のトイレでもスムーズに便が出せますか？

団体行動など、人とリズムを合わせないといけない、臭いやオナラの音を気にして我慢すると、出そうなのに出不い・・・と言う苦しい目に合います。そして、普段から我慢を繰り返すといよいよ慢性的な便秘症になってしまう危険があります。『出物腫れもの所嫌わず』という諺（ことわざ）があります。生理現象は誰にもある事です。自宅のトイレ以外でも堂々とすれば良いのです。また排便を促すお薬の中には長期間続けていると、一定量では効かなくなりどんどん薬の量が増えてしまう危険が伴う事もあります。便秘薬は手軽に買い求められます。ただし、自分の便秘のタイプを良く知って、医師や薬剤師に相談しながら対策を講じて頂きたいと思います。



なぜ？なぜ？薬局さん

2019 - 8

その8 薬剤師のお仕事いろいろ 調剤薬局のお仕事-5

処方されて何か月（何年）も経っているのに手元に残しているお薬はありませんか？
今回は『おくすりそうだんバック』の活用♪についてお伝えいたします。

日本全国で『飲み忘れ』や『自己判断し、飲み残した』残薬の推計金額は年間500億円と言われています。

500億円の約9割は税金や皆様が納めている保険料で、残りの割50億円は窓口で直接お支払い頂いた金額です。ビックリです。
飲み残しにはそれなりの理由があります。

『飲みにくい』『飲み込めない』『忘れる』『症状が良くなった』いずれにしても、お薬が無駄にならない様に、また飲み残した薬を他の人が飲んだり、期限の切れたものを飲んで健康被害が起きると大変です。調剤薬局の薬剤師は飲み残しのお薬を確認した上で患者様に適したアドバイスをさせて頂き、次回の処方の際に主治医数の調整や、飲み方の変更などをお願いする事が可能です。

『おくすりそうだんバック』は薬局にて無料でお渡ししています。

飲み残しのお薬以外に、普段使用している市販薬・健康食品・サプリメントなどもこのバックに入れてお持ち下さい。飲み合わせの相性や、副作用についての注意点などをお話できるのは調剤薬局の薬剤師ならではの事です。この機会にお手元のお薬を整理をしてみませんか？

※ご注意：ご持参いただいた不要なお薬の処分は承りますが、一度調剤してお渡ししたお薬についての返金は法律上致しかねますので、ご承知おき頂ければ幸いです。薬局での再利用も致しません。



訪問介護事業所

あっとほ～む♡川柳

すれ違い「お疲れさま」と 目で会釈
ホームヘルパーはご利用者様宅を同じ時間に訪問するので、集合住宅の廊下や玄関で、おそろくヘルパーと思われ人（何となく雰囲気かわかるので）とすれ違うことがあるります。言葉は交わしませんがお互いにお疲れさまの気持ち達を込めて挨拶しています。

あっとほ～む H.S

編集後記：最近、猫を飼い始めました。ボランティアで保護活動している方から引き取った元野良猫なので、急に連れてこられた家に警戒して隠れて出てきません。数日間、便が出ていなくて心配したのですが、上の社長のコラムのように、猫も相当ストレスを抱えて便秘になっていたようです。 あっとほ～む 事務 広瀬幸子

有限会社 ヒロ薬品
江東区千田22-4-201 TEL 3645-5101
<http://www.hiroyaku.co.jp>
★ホームページに過去分が掲載されています

あつとほ～む☆たいむす

ヒロ薬品は、お薬・介護・リハビリ・生活のご相談を総合的にサポートさせて頂いています！

2019年9月号 VOL. 165

第8回

リハビリ
テーション
サービス
すまーと

貯筋のすすめ



筋肉を貯める**貯筋**を実感するには、『使うこと』『続けること』が大切です。デイサービス「すまーと」は最新式のマシンなどを揃え心身機能の維持回復と向上を目的としたリハビリに特化したデイサービスです。

第8回 個別トレーニングで筋力強化

すまーとではマシントレーニングの他に、**機能訓練指導員**がご利用者の体力や目標に合わせた個別の**トレーニングメニュー**を作成し、使用する用具や手技を工夫しながら実施しています。お一人お一人のご要望やお困りごとの解決に為に、実践的な機能訓練を反復して行う事で成果を上げています！！

●個別トレーニングを行う職員は？

理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・看護職員・柔道整復師・あん摩マッサージ指圧師のいずれかの国家資格等を持つ職員です

すまーとで行っている個別トレーニング・プログラムの中から一例をご紹介します。



①椅子に座って、両足首に重りを付けます。通常、500g～2kgくらいの重さで適度な負荷をかけて訓練を行います。座った姿勢で、足ふみ、足上げをしたり、曲げ伸ばしを行い筋力アップを行います。

②足首に重りを付けて、両手で手すりをつかみながら、10～20cmのステップの登り降りを行います。前からだけではなく後ろ向きにも登り降りを行います。

③ステップの登り降りをはさんで、フロアーを一周し歩行練習をします。

④角度を付けたストレッチボードに乗って、アキレス腱（ふくらはぎ）伸ばしを行います。立ち姿が安定し足首の可動域が広がり、つま先の引っ掛かりを予防します。（安全な場所で掘りながら行います）



ストレッチボード30度の角度はきついですが、全身に効果あります



サービスすまーと 機能訓練指導員 伊藤康彦

日常生活を営むために必要な身体機能の改善、または現状維持・減退の防止のために筋力トレーニング、階段練習、歩行訓練、可動域練習などのプログラムを、ご利用者様の症状に合わせて行っています。**すまーと**での訓練の効果で『カラオケで、どこにももたれずにしっかり立って最後まで歌えた！』『つまづかないで歩けるようになった！』『お風呂で足をしっかりと持ち上げてまたげるようになった！』などの喜びの声を頂いております。皆さんで励まし合いながら行えるのも**すまーと**の良いところです！





ニョニョニョ尿~~~♪



人間の健康状態を表す言葉で「快食・快眠・快便」という語呂合わせがあります。文字通り、よく食べ、よく眠り、すっきり出す事です。

先月までは排便にまつわるお話をしましたが、今回は『おしっこ』のお話です。

身体の中で不要になったものを排泄する方法に排便と排尿があります。

便は食べ物のカスや身体の中で新陳代謝された諸々の垢の様なものが固まって出されるものです。

尿は、体内で生産される老廃物を血液が腎臓へ運び、そこでろ過されて尿管を通り、膀胱に溜められます。一定量が溜まると尿意をもよおし、尿道口から排出される液体です。これらの一連の働きを行う器官を泌尿器と言います。

オシッコの独特の臭いはアンモニア臭と言われています。アンモニアは空気に触れると細菌が繁殖し、臭いも強くなります。オムツやパットをしている場合は、処理の際に素早く新聞紙などでしっかり包み、ビニール袋で空気に触れない工夫をすると臭いの悩みが軽くなると思います。

トイレも同様です。勢いよく出たオシッコの飛び散りが空気に触れて後から臭いが気になって来ます。

さて、尿には老廃物を排除する働きと、もう一つ身体の中の水分調節するという大事な働きがあります。

腎臓の働きが衰えると、ろ過の機能が低下します。水分調節が働きにくくなる原因は様々です。

尿は平均して一日に1.5リットル作られ、一回200~300ccづつ排泄されます。一回の量が少なく回数が多いのを頻尿と言ひ、尿の量が多くなるのを多尿と言ひます。水分を沢山摂取すると尿の量は増えます。また汗を沢山かくと量は減ります。体内の水分バランスは季節によっても、生活習慣やお仕事の内容によっても調整が必要です。

ご自身にとって『普通』の状態がどのくらいなのかを知っておくと、少ないのか多いのかの判断の基準になります。

尿も便と同様に量や色で健康状態をチェックする事が出来ます。

普通は無色に近い薄い黄色で透明です。水分量が少なかった時や、朝一番のオシッコは少し濃い色をしています。

赤っぽい色→膀胱炎や尿路結石などでオシッコの通りのどこかで出血している可能性があります。

茶色っぽい→脱水など極度に身体の水分量が減っている可能性があります。

白く濁っている→膀胱炎、腎盂腎炎などの疑いを持ちます。咳止めやビタミン剤をして服用している時には尿の色が変わる事があります。普段からオシッコの色や臭いを自分で確かめて、変？だと思ったら数日観察してみましょう。



なぜ？なぜ？薬局さん

2019 - 9

その9 薬剤師のお仕事いろいろ 『学校薬剤師』

『学校薬剤師』とは普段なかなか耳にしない職種だと思います。

学校に薬剤師の配置をする事になったのは、その昔（昭和5年）ある地方の小学校で間違った薬を服用して児童が無くなったという不幸な事件がきっかけでした。その学校では翌年から薬剤師に医薬品の保管管理などの業務を委託しました。その後その役割を全国的に普及させるために、昭和33年に学校保健法制定され、全国の学校に薬剤師の配置が義務付けられました。では、学校薬剤師はどんなお仕事をしているのかをお伝えいたしましょう。

①換気（感染症の予防）②採光や照明（ノートや黒板の見え方）などに関わる管理について
③飲水やプールの水質に関する管理 ④害虫やネズミの駆除など学校内の清潔に関する管理
⑤児童、生徒の健康に関する相談や保健指導など・・・薬と直結しない業務も色々あります。また薬に関して言えば、学校には保健室以外にも理科室の実験用の薬や消毒、除草剤など多種多様な薬品があります。それらの管理ももちろん大事な仕事となります。また、中学の保健体育の授業では「医薬品の正しい使い方」を学びますが、その授業で使用する補足の資料などを実際に授業を担当する教師と薬剤師が共同しながら作成しています。この様なお仕事は保健指導の中の一例です。

学校薬剤師は児童生徒達が衛生管理の行き届いた環境で健全な教育を受け、体力・知力の発育や発達の為、また健全な生活を営む為に必要な職務として配置されました。

そしてその役割を十分に果たす為には、薬剤師の資格を持つだけでなく、教育について正しい知識を持つ。職務に必要な知識の研鑽（講習会、研修会への参加）を重ねる。かつ教育にふさわしい人間性を培う事も求められています。人の目に付きにくく、縁の下の力持的な地味なお仕事ですが、とても遣り甲斐の有る素晴らしいお仕事だと思います♪

訪問介護事業所

あっとほ〜む♡川柳

誕生日 ローソク吹いて 立ちくらみ

この夏、七十数回目の誕生日を迎え、ケーキに形ばかり口ソクをさして、思い切り息を吸い込んで吹き消したら、酸素不足でクラっとしてしまいました。元気に誕生日を迎えたいという気持ちで、あらためてヘルパーの仕事を持続していきたいという気持ちになりました。あっとほ〜む ヘルパー 佐藤小夜子

編集後記：今回川柳を寄せてくれたヘルパーさんは70代です。他にもあっとほ〜むにはとても元気で明るい70代のベテランのヘルパーが活躍しています。皆さん介護の仕事に情熱をもって、ご自身の健康には常に気を配って長く仕事を続けていらっしやいます。いつも私たちの目標でもあります。あっとほ〜む 事務 広瀬幸子

有限会社 ヒロ薬品

江東区千田22-4-201 TEL 3645-5101

<http://www.hiroyaku.co.jp>

★ホームページに過去分が掲載されています

あつとほ〜む☆たいむす

ヒロ薬品は、お薬・介護・リハビリ・生活のご相談を総合的にサポートさせて頂いています！

2019年10月号 VOL. 166

第9回



貯筋のすすめ



第9回 貯筋のポイントは『運動』と『栄養』

元気で、いきいき、自分らしく過ごす！！ その為には「**運動**」を継続する事と「**栄養バランス**」が大切です。「食べる」ことは生活の基本で、大きな楽しみでもありますね。

スマーとでは**管理栄養士**が定期的に栄養やお食事に関する相談を承り、ご支援を提供しています♪

『栄養相談』の目的

スマーとでの**リハビリ成果を上げる為に！**
管理栄養士が『**栄養ケアサポート**』を行います

筋肉をつけるには、運動の他に良質なたんぱく質や多くの栄養を取る事、その栄養が十分に吸収される事が必要です。栄養指導を受けて体力・気力の回復を目指しましょう！

『栄養指導』の内容は？

ご利用者に聞き取りを行い生活スタイルに合わせて

- ①疾患に対する食事・形態などの指導
- ②食事摂取量と栄養状態の評価
- ③調理指導（ご家族やヘルパーへの指導も可）
- ④栄養補助食品・介護用食品、使用方法のアドバイス
- ⑤食事の姿勢や食事介助の方法などの提案



～**スマーと**での聞き取りの様子～

『栄養ケア計画』の作成

チェックリストに沿って、栄養状態、口腔機能（かみ砕くこと、歯の状態など）、嚥下機能（飲み込み）の評価を行います。さらに食生活状況をお聞きしています。栄養改善が必要とされた方には、『**栄養ケア計画**』を作成し、定期的に改善状態を確認していきます。

「こんなお悩みはありませんか？」

今の食生活で
大丈夫かな？

食べたり飲んだり
すると、むせる。

「食事に気をつけましょ
う」と言われても…

食欲がなく、体重が減
ってきている。

栄養が足りているのか？
偏っていないか？心配。

こんにちは！ 管理栄養士の**大西 由夏**です！！

リハビリを一生懸命に頑張っているのに、思うように成果が出ないという体験はありませんか？

そんなご利用者を栄養の面で着目してみると、食事量が少ない・歯の問題で柔らかいものに偏った食事をしている・支度が面倒で同じ物ばかり食べている。などいくつかの共通点があります。**食事は私たちの身体を作る源です。**

栄養不足はもちろん、風邪や胃腸炎で体調を崩している時にもより一層の注意が必要です。

高齢になると「筋肉量の減少」や「筋力の低下」が直ぐに起こります。健康的で元気な身体を作る事、筋肉・筋力を維持・向上させるためにも、この機会に『**バランスの良い食事**』を意識してみませんか？

☎ このようなお悩みについても、いつでもご相談ください



アレッ!? 気になる尿漏れ

先月は、オシッコの色や量、回数で健康状態の観察が出来る事をお伝えしましたが、今回はちょっと厄介な『尿漏れ』についてお伝えします。



通常、膀胱の中で尿が溜められ、溜まってきた頃合を見計らって脳から『トイレに行きなさい』と指令を受けます。

オシッコの出口は筋肉でしっかり閉まっているので、普通は立っても歩いても流れ出てしまう事はありません。しかし、トイレに行きたいほどではないのに、重い物を持ち上げた時、クシャミをした時、大笑いをした瞬間など、グッとお腹に力が入る動作の時に、チョロッと出てしまう場合があります。

これは、オシッコの出口付近の筋肉「骨盤底筋」の緩みから起こる事が多いと言われています。

この緩みは、女性に多く出産経験者や加齢による筋力の衰えから来るものです。この場合は体操で良くなる場合があります。一方、男性では膀胱の下にある前立腺という臓器が肥大する事によりオシッコの管を圧迫して出にくくなったりトイレの回数が増えます。スッキリ出きらないので残尿感でお悩みの場合が多いようです。

実際に加齢に伴いオシッコの勢いが弱くなり、尿道の途中に少し残ってしまうのです。

せっかくトイレを済ませたのに、歩き出した途端、残尿がチョロッと漏れてしまう・・・。解決したいですね。

この現象を『排尿後尿滴下』と言います。これを防ぐ一番簡単な方法は、『自分で絞り出す』ことです。

自然排尿が終わった時に、牛の乳を搾る様にゆっくりしごいて、残っている尿を出してしまう方法です。

このひと手間をする事で、不用意に下着やズボンを濡らさない、臭いを気にしないで済むそうです。

男性・女性、また年齢に関係なく、その人その人の症状にあった尿漏れ対策があります。

最近では、尿漏れパットの種類も豊富になりました。有名タレントさんがコマーシャルに出ているくらいです。

男性、女性ではパットの当てる位置やコツも少し違いますので、もしお困りの事がございましたら、『ヒロ薬局介護サービス』または『あっとほ〜む』のスタッフにお気軽にご相談下さい。

なお、尿漏れの原因で専門的治療が必要な場合もありますので、長引く、悪化している場合はまず掛かり付けの先生にご相談頂き、専門医への紹介を受けて受診なさると宜しいと思います。



なぜ?なぜ? 薬局さん

2019 - 10

その10 薬剤師のお仕事いろいろ 『空港で働く』

今回は、空港で働く薬剤師のお仕事をご紹介します。

大きな空港では診療所が開設されていると共に調剤薬局があります。

また小規模空港では調剤薬局が無くてもドラッグストアがありますので、薬剤師はそこに所属して勤務する事が出来ます。

その他に空港ならではの業務として『検疫官』の業務があります。

検疫官は検疫所でサーモグラフィーによる検温で入国者の健康状態の確認をした上で感染症の原因となる病原体の侵入を未然に防ぐ役割を担っています。



そして、空港の縁の下の方持ちと言え『麻薬取締官』ですね。

テレビ番組でも時々放映されますが、昨今海外からアノ手コノ手で違法薬物を不法に持ちこむ人が増えています。違法薬物の持ち込み、持ち出しを防ぐだけに留まらず、国際的な捜査機関と連携して捜査をすることも増えているそうです。

なお麻薬取締官は薬剤師以外にも法律の専門知識を持った人とも協働します。

空港内の調剤薬局やドラッグストアは薬剤師免許だけでも勤務可能ですが、検疫官は薬剤師免許以外に『国家公務員試験』に合格する事、麻薬取締官は『麻薬取締官採用試験』に合格する事が必須です。また外国人との会話をスムーズに行う為に語学力も求められます。また麻薬取締官は空港内での業務の他に各地で薬物使用に関する相談を受けたり講演会を開催して啓蒙活動を行い違法薬物のない社会創りの為に活動しています。

訪問介護事業所

あっとほ〜む♡川柳

高校卒業以来、全く運動をしてこなかった私が五十肩をきつかけに筋トレ&ストレッチを始めました。今では体調を崩して数日行けなかっただけで筋肉が落ちたと感じるくらいに、『貯筋』の大切さ『筋肉は裏切らない!』ことを実感しています。

あっとほ〜む ヘルパー 中村 宏美

筋トレを 今日も励んで いざ貯筋

編集後記：今月川柳を寄せてくれたヘルパーは「女性専用の短時間フィットネス」にほとんど毎日、時間が空くと通っているそうです。ヘルパーの仕事は体力も必要ですが、その合間に少しでも運動すると気分転換になるそうです。なるほど、健康的でほどよく筋肉がついた体形、羨ましくなりました。あっとほ〜む 事務 広瀬幸子

有限会社 ヒロ薬品

江東区千田22-4-201 TEL 3645-5101

<http://www.hiroyaku.co.jp>

★ホームページに過去分が掲載されています

あつとほ～む☆たいむす

ヒロ薬品は、お薬・介護・リハビリ・生活のご相談を総合的にサポートさせて頂いています！

2019年11月号 VOL. 167

第10回



貯筋 のすすめ

第10回 デイサービス **スマーと** の3時間

今年はデイサービス**スマーと**をご利用いただくことで**貯筋**を実感できるように、マシンを使った筋力強化や、体操をしながら全身運動、個別トレーニングによる実践的な機能訓練、そして食事（栄養）の重要性など、9回にわたって特集してまいりました。

今月はデイサービス**スマーと**で過ごす**3時間**（午前・午後）の内容を改めてご紹介いたします。



ご自宅までお迎え
にうかがいます



血圧や体温測定などを行い体調を確認後に、
テレビ体操やスタッフの指導による体操、ボールを使った運動などを行い、全身をほぐします



3種類のマシンを
使った運動

マッサージで
疲れを癒します



機能訓練指導員による個別トレーニングを行います



お茶とお菓子で
リラックスタイム



ご自宅まで
お送りします



エアロバイクなど使
って足の筋力強化

スマーとで行っている運動は、特別なものではありません。
マシントレーニング以外の運動はご自宅でも出来る『ながら運動』で
“お手軽・簡単**スマーと**運動”をお伝えしています。
こうした運動を1ヵ月・3ヵ月とコツコツと行いながら、筋力強化や心身
機能の回復と維持向上を目指しています。
同じ運動を続けるのは簡単ようで難しいかもしれません。
お一人ずつそれぞれに目標があるからこそ地道に続けていけるの
だと思います。早く良くなりたい！とメニューを沢山こなすよりも
毎日コツコツと続ける事で、気持ちも身体の機能も上向いてきます。
自分の足で歩き続ける為に、『継続は力』という言葉を私たちは信じて
います！！ **デイサービススマーと** 所長 岩永智明





自分の身体をよく知りましょう♪



3年間に渡り、身体の色々な働きや仕組みについてお伝えして参りました。
このテーマにしようと思ったのは、ご自身の健康管理に少しでもお役に立てて
頂きたいと言う事、そして身体に備わっている一つ一つの全てが連携している事
をお伝えしたかったからでもあります。
些細な身体の変化、症状から様々な病気の可能性を疑い、早期治療や病気の予防
に繋げて頂ければ幸いです。

毎月原稿を書くにあたり、改めて人体がどんな構造になっているかを学び直しました。
頭の天辺から足先まで、臓器の働き、関連する病気などは医療の発達によりどんどん情報が新しくなっている事にも気
づく良い機会になりました。以前にもお示した事がありますが、私流の健康の定義は『無意識』でいられる事です。
痛い・痒い・熱が出る・だるい・・・無意識に動かせるはずの手足、指、それぞれの関節が動かないのも異変の一つで
す。何か一つ身体に変化が起これば無意識ではいられません。気持ちの不快さも同じです。気持ちが塞ぐと顔つきに変
化が現れます。それも早く気付くとイイですね。顔色の変化は周囲が気づいてあげる事も大事です。歯磨きをしなが
ら、歯ぐきから出血な無いか？鏡を見た時に目やにが何時もより多くないか？うがいして喉がしみなないか？こう言っ
た『今日は、何となくいつもと違う・・・』という変化に気づく、見落としを少なくする事が健康管理の第一歩だと考え
ます。他にも『便』や『おしっこ』は自分だけが解かる貴重な情報です。
介護職のスタッフは、ご利用者様の排泄の状態を観察して記録をする事がお仕事の一つでもあります。
それは、いつもの状態を関係者が知っておく必要があるからです。赤ちゃんも同じですね。
医療にかかった時に、先生から『いつもはどんな感じですか？』と質問されると思います。患者様のいつもの感じが伝
えられないと、いくら名医でも判断がつきにくいものです。
日本人の平均寿命は男性が81歳で女性は87歳です。一方健康寿命はその年齢から約10歳引いたものと言われている
です。元気で自分の事が出来る年齢から、この世を去るまでの10年間は何かの医療や介護とのお付き合いがあると言
う事を表しています。一方、ほとんどの病気は予防をする事が出来る時代にもなっています。早期発見、早期治療で
重症化を防ぐ事は私達がしていかないとはいけません。人生100年！自分の健康は自分で管理して守る事。その認識を
強く持つ事が求められています。自分の身体に興味を持って健やかに過ごして頂きたいと思います。



なぜ？なぜ？薬局さん

2019 - 11

その11 薬剤師のお仕事いろいろ

『企業での活躍』

今月は、各企業で活躍する薬剤師のご紹介です。薬剤師が勤務する企業で活躍の場が多いのは何
と言っても製薬会社でしょう。同じ製薬会社でも沢山の薬剤師としての役割があります。これら
の仕事は、処方箋をもとに調剤を行う病院や薬局の仕事とは大きく異なります。

- ①研究職：新しい薬の研究や開発、自社製品の情報提供などを行います。
 - ②開発職：新薬開発のための研究、データ収集の為に実験、製薬の為に技術研究などを行いま
す。1つの新薬が完成する迄には、膨大な時間がかかる為、長期的な視点を持てる人に向いてい
ます。
 - ③MR（医療情報担当者）：病院や調剤薬局に出向き、自社で開発・製造した医薬品に関する
情報を提供します。また現場の要望やクレームなどを組取るといった情報収集も担います。
 - ④DI（医薬品情報管理）：医薬品の情報を集め管理して必要とする方へ情報を提供します。
 - ⑤治験コーディネーター：治験を始める為の準備、患者さんへの治験内容の説明、服薬管理や
検査への協力など細かく対応していくのが仕事です。
 - ⑥薬事業務：医薬品や医療機器などを製造販売する際に必要な承認の申請に関わる仕事です。
 - ⑦品質管理：品質管理は商品を作り始めてから完成する迄の全てのプロセスで、品質チェック
をする仕事です。
 - ⑧以外は実際に患者様と関わる仕事は少ない事が判りますね。
- さて、製薬会社以外には、製薬会社が販売するお薬を病院や薬局に卸す業社（問屋さん）に勤
務働く人達が する薬剤師もあります。卸業の会社では以下の様な業務を担っています。
- ①薬の品質管理 ②薬に関する質疑応答 ③薬の資料作成 ④製薬会社からの情報伝達
- 患者様が最も身近に感じる調剤薬局で、安心してお薬を取り扱う事ができるには、その仕事を
支える為に大事な任命を受けて活躍している企業薬剤師のお陰様です。

訪問介護事業所

あっとほ～む♡川柳

喜んで 孫の送迎 引き受けてます

先日、交差点で見たほえましい光景ですが、大きな手の
あじちゃんがお孫さんと一緒に横断歩道を「手をお
くあげて」渡っていました。忘れていた基本的ルール、懐かし
く思い出しました。あっとほ～むヘルパー S・S

編集後記：先月の大きな台風では大雨と風で眠れない夜を過ごしましたが、私の
住むマンションでは一時エレベータが止まり、うちは14階なので、階段を降りる
のはまだしも、上るのは大変でした。飲料水や食料を備蓄して災害に備えていま
すが、足も鍛えておかねばと痛感しました。 あっとほ～む 事務 広瀬幸子

有限会社 ヒロ薬品

江東区千田22-4-201 TEL 3645-5101

<http://www.hiroyaku.co.jp>

★ホームページに過去分が掲載されています

あつとほ～む☆たいむす

ヒロ薬品は、お薬・介護・リハビリ・生活のご相談を総合的にサポートさせて頂いています！



2019年12月号 VOL. 168

第11回



貯筋のすすめ

『貯筋』の為に自宅でできる簡単体操

今年はデイサービスすまーとでの活動を集めて「貯筋」の大切さをお伝えいたしました。
マシンや専門の用具が無くても、椅子があれば色々な体操が出来ます！
貯金も貯筋も毎日コツコツが成功のポイントです！！

足踏み10回×3セット

腰痛改善体操-①

椅子に座り、背中を伸ばし膝を交互に胸の中心に引き上げる様に持ち上げる。おへそを引っ込めて反動をつけずにゆっくり10回繰り返します。



左右2セット

腰痛改善体操-②

椅子に座り、片手を背もたれに掛ける。その方向に大きく息を吸いながら上体をゆっくりひねります。息を吐きながら元の位置に戻します。逆も同様に。



左右2セット

膝痛改善体操-①

椅子に座り、足をクロスさせます。上に乗せた足のふくらはぎで下の足の膝を軽くマッサージします。逆も同様。1回10秒位を2セットが目安



膝痛改善体操-②

椅子に両足を大きく広げて座ります。つま先は外側に向け、おへそを引っ込めて背筋を上へ引っ張る様に意識を保ちながら、つま先をゆっくり大きく上下させます。1回1秒位 10回程度。

つま先上げ
10×3セット



肩こり・肩関節痛改善体操

椅子に座り、少し前かがみになります。肩甲骨が動く事を意識しながら腕を大きく振ります。徐々に振りを早くして気持ち良くなるまで行う。
(痛みが有る方はゆっくり行いましょう。)



腕振り
10回×3セット

深呼吸

体操を行う時には自然な息を心掛けて下さい。息を止めると筋肉が硬直しケガの元になります。また体操の後には深呼吸をして自律神経を落ち着かせましょう。(座位でもOK！)

息を吸って
ゆっくり吐く



『きつい運動は無理』だと諦める前に簡単な体操を行ってみては如何でしょうか！？身体の一部を動かすだけでも体中の血流が良くなります。この時期は寒さで筋肉が硬くなりがちです。硬くなると動きも鈍り、思わぬ痛みを誘発します。筋肉量が増えると身体の温まり方が良くなります！手足の冷えや筋肉の凝りや痛みの緩和に繋がります。ぜひ続けてみましょう！

デイサービス すまーと 所長 岩永智明





2019年 感謝を込めて♡

有限会社ヒロ薬品 代表 古谷良子

今年は『平成』から『令和』と改元され、上皇様、上皇后様がご健在のうちに御代替わりが出来た大変記念すべき一年でした。
同時に、台風や大雨による大災害でご苦労された方々には、お見舞いの言葉もございません。何とか安息の場を設け、この冬の寒さを乗り越えて頂きたいと心よりお祈り申し上げます。

わたくしがヒロ薬品に入社したのがちょうど昭和と平成の御代替わりの時でした。
この年は、日本で初めて『消費税』が導入された年でもあり、入社早々1円と5円の両替に頻りに銀行の窓口に通った事が懐かしく思い出されます。固定電話の局番が3桁から4桁になったのもこの頃でした。
店頭では、消費税分の端数を頂戴するのにとても苦労した思い出がございます。
お客様のお財布にある小銭が1円とか2円足りないと、その分をオマケしろと毎回仰る方がおられました。
『すみません・・・皆様に頂戴しています・・・』とお伝えすると『勝手にしろ!!』という大きな声と共に10円玉を投げつけられた事もありました。まだ若かった30年前。とても怖かったです。
30年間で消費税は3%→5%→8%と変化し、今年いよいよ10%となりました。色々大変です💦💦💦

そして、来年はいよいよ東京オリンピックが開催されます。マラソンの開催地が急遽札幌に変更になったとはいえ、東京中、日本中が大きな賑わいに湧く事でしょう。

しかし、わたくし共のお仕事はその賑わいとは関係なく、粛々と、日常生活をお支える事には何ら変わりはありません。人様の健康のあり方を考え、正しい知識と賢い知恵で健康をサポートいたします。
より健やかな生活を営んで頂く為に、栄養と運動（リハビリ）をご提案し、公的サービスをご利用頂く際には、しっかり者のケアマネージャーや思いやりあるヘルパー達が全力でご支援にあたらせて頂きます。
今年一年、無事にお仕事を務める事ができました事に深く感謝申し上げますと共に、来年も同じ様な気持ちでお礼の言葉を述べられる様、社員と共に頑張っ参ります。どうぞ良いお年をお迎え下さいませ。感謝♪



なぜ？なぜ？薬局さん

2019 - 12

『ま・と・め』



2016年から掲載して参りました薬局シリーズ『教えて薬局長』から3年。
薬に関する素朴な疑問や調剤薬局の役割や薬剤師のお仕事をお伝えし、今年は調剤薬局以外で働く薬剤師の仕事にも触れてみましたが如何でしたでしょうか？

薬剤師になる為には大学で6年間勉強する様に変更になって早くも10数年。
初の6年生薬剤師が誕生して7年が経ちます。

その間に、医療制度の改正が重なり、医療費抑制に貢献すべき、ジェネリック医薬品の開発と使用の啓蒙は今も継続中です。（皆様ご協力をお願いします！）

そして、薬剤師の仕事は処方箋通りに薬を取りそろえて服用方法をお伝えする事から、より専門的な役割を果たさなければならない時代になりました。

薬剤師がもっと患者様の事を知り、病気や薬の専門知識を患者様の生活に役立てて頂く事ができる様に『ワンチーム』になって取り組んでいきたいと思ひます。

来年からは『管理栄養士』がお食事の事、
栄養の事、薬との相性、運動の効果を上げる
ヒントなどを具体的にお伝えする場として
活躍して頂く為にバトンを渡したいと思ひます！
長らくご愛読いただき、有難うございました。



訪問介護事業所

あっとほ〜む♡川柳

クリスマス 出したばかりじゃ？ 年賀状
年を重ねるたびに毎日があっとほ〜むという間に過ぎていきます。
ついこの間、新年の挨拶をしたと思つたら、もう年末です。
当たり前の毎日に感謝をしつつ、一年一年悔いのないように
大事に過ごしたいものです。あっとほ〜む 事務 増田弘美

編集後記：一年間「あっとほ〜む☆たいむす」をお読みいただきありがとうございました。今年は変化の年でしたが「令和」にもすっかり慣れてきました。2020年はいよいよオリンピックの年です、楽しみですね。どうぞお元気に新年をお迎えください。来年もよろしくお願いいたします。あっとほ〜む 事務 広瀬幸子

有限会社 ヒロ薬品

江東区千田22-4-201 TEL 3645-5101

<http://www.hiroyaku.co.jp>

★ホームページに過去分が掲載されています