

# 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♪  
それから、それから・・・呼吸がしやすすくない、症状が改善することもあります♪
- ★ 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。

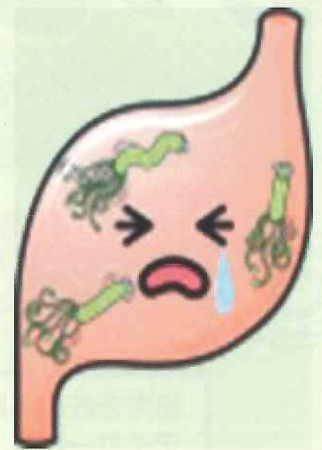
- ① グリップを握ることで、自然に手・指の握力強化になります。
- ② 二の腕・胸・背中・肩甲骨周りの筋肉強化ができます。
- ③ 背筋を伸ばすため、猫背の改善につながります。
- ④ 呼吸を止めずに行なうため、内臓器官に酸素と血流を促します。

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。

デイサービスすまーと 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となります。

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、元気がうちは：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