

あつとほ〜む☆たいむす

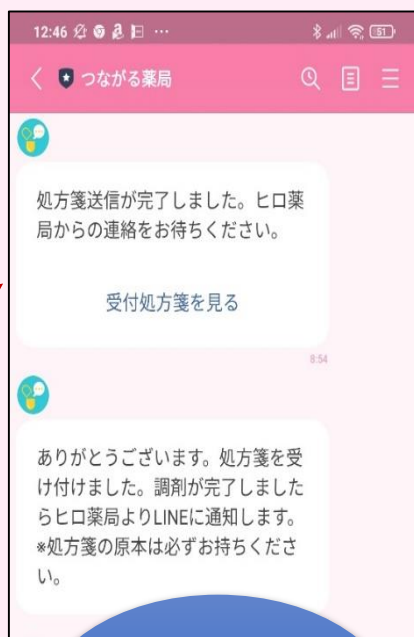
ヒロ薬品は、お薬・介護・リハビリ・生活のご相談を総合的にサポートさせて頂いています！

2022年3月号 VOL. 195

「つながる薬局」 使ってみました！

ヒロ薬局 と さくらベール で2月から始まったLINEによる「つながる薬局」を試してみました 

処方せんを受け取ったらLINEに登録した「つながる薬局」から処方せんの写真を撮ってヒロ薬局に送信します



「調剤完了」のメッセージが届きました！



すぐに「受付完了」のメッセージが届きました！

「ヒロ薬局」をご利用いただいている患者様宅に訪問した時に、ちょうど処方箋を受け取られたところでした。ご家族に①便利さ②時間の短縮などのメリットをご説明してスマートフォンのLINEで『つながる薬局』のQRコードを読み込み登録していただきました。初期設定から送信まで非常に簡単でした。「あらかじめ指定した時間に何うと、待つことなく薬を受け取れました。とても便利ですね。今後も利用します。」とご家族様から喜びの言葉を頂きました。

お薬手帳に貼り付けていた薬歴も、データとして保管されるので、手帳を持ち歩く必要がなく、とても便利です。

私も家族の分を含め登録しました！！是非皆様にもご利用いただくことをお勧めいたします。

ヒロ薬局介護サービス
所長 三上雅史



用意された私の薬が待たずにすぐに受け取れました！

右のQRコードをLINEのアプリで読み込むだけで、すぐにご利用いただけます。詳しくは、薬局スタッフにお尋ねください。





笑顔増産計画-2

2022 有限会社ヒロ薬品 代表 古谷良子

誰もが小さな事に喜びを感じ、一日一日が幸せの積み重ねであります様に♪

今から22年前に介護保険制度が開始されました。それまでヒロ薬局では調剤や一般医薬品の他に、数々の日用品や赤ちゃんのオムツ・ミルクなど実に多くの物販も行っていました。生活に必要な商品をご提供する場合にも、それぞれのご家庭のこだわりがある為に、お客様のご要望をお聴きする事は仕事の基本でした。

ただ、あくまでも店頭での話が情報の全てで、本当に適しているかは確かめようがありませんでした。

そして、いよいよ介護が必要な方々への訪問が始まり、店頭では伺えない色々なご相談に対応するお仕事が始まりました。日本の文化では、自宅にお客様を招く事はあっても、困っている時の姿を他人に見せる、ゴタゴタしている環境を人に見せる事に慣れておらず、当時は訪問する側も、される側も何かギクシャクした感じが否めませんでした。いくら公的サービスを利用する為に必要だとご説明しても、玄関先で立ち話をした経験も沢山ありました。お互いの緊張をほぐす為に、いきなり困りごとを伺うのではなく、ご趣味とかお元気だったころのエピソードをお尋ねすると、大抵『若い頃は〇〇が好きで・・・』と懐かしそうに、又は楽しそうに話して下さいました。コミュニケーションの基本は、共通項を見つける事です。『〇〇ですか。楽しそうですね』と共感を示すと大体は笑顔になって下さいます。ご家族も、介護のど真ん中にいらっしゃると、日常生活から笑顔から遠ざかる事が増えます。『久しぶりにおばあちゃんの笑った顔を見た』と言っている様子を見ると、ホッとしたものです。家族が親の出来なくなっていく姿を追いかけているのは辛いものです。気持ちが萎えていきます。

ただ、他人が係わる事で「そういえば、昔は元気に〇〇を楽しんでいた」ことを思い出し、笑顔を取り戻したいという意欲が湧いてくるとシメタものです。

『子どもは誉めて育てろ』という説がありますが、大人でも高齢者でも同じです。老いていく中で失うものがあっても、その方の感性が全て失われる訳ではありません。何かに感動し、少しの事で喜べるからこそが生きている証だと思います。『笑顔招福』私はこの言葉が大好きです♪



第26回

知ろう栄養 延ばそう！健康寿命

ヒロ薬局介護サービス 管理栄養士 大西 由夏

～ビタミンで 免疫力アップ↑↑～

悪い菌から体を守ろうとする身体の働きが**免疫**です。病気の予防の為に、睡眠や休養、栄養バランスのとれた食事を心がけることが大切です！今回は**免疫力強化**におすすめのビタミンとそれが多く含まれる食材を紹介します！

栄養UP 簡単レシピ

～レンジで簡単 野菜入りオムレツ～

材料(1人前)

卵	1個
牛乳	50cc
マヨネーズ	大さじ1/2
顆粒コンソメ	小さじ1/2
胡椒	少々
ハム	1枚
冷凍ブロッコリー	5房
冷凍南瓜	2個
ミニトマト	2個



～ビタミンA～

のどや鼻の粘膜を強くして、ウイルスや菌の侵入を防ぎます。

主な食材

レバー、うなぎ、卵、牛乳、人参、南瓜、春菊

～ビタミンE～

体の酸化を防ぎ、血管を保護します。血行をよくして抵抗力を高めます。

主な食材

うなぎ、南瓜、ほうれん草、アーモンド、アボカド、キウイフルーツ

～ビタミンC～

白血球の働き助け免疫力を高めます。

主な食材

芽キャベツ、ほうれん草、ブロッコリー、菜の花、トマト、キウイフルーツ、いちご、柑橘類

～ビタミンB6～

抗酸化能力を維持し、免疫力を高めます。

主な食材

かつお、まぐろ、さば、鶏肉、赤ピーマン、にんにく、バナナ

1. ハムは半分に切り、1cm幅に切る。ブロッコリーと南瓜はレンジで温め、一口大に切る。ミニトマトは2等分に切る。
2. ボールに卵、牛乳、マヨネーズ、顆粒コンソメ、胡椒を加えてよく混ぜ合わせる。
3. 器に具材を入れ、卵液を加え、ふんわりとラップをして電子レンジ: 600Wで1分30秒加熱する。
4. まだ少し半熟の箇所があれば更に電子レンジ 600Wで30秒加熱する。少し粗熱をとってから、お好みでケチャップをかけお召し上がり下さい。
エネルギー228kcal/塩分0.7g

デイサービス
すまーと＊川柳



あらゆる社会においても辛苦を乗り越えてこそ、良き花を咲かせるのでは。
すまーと＊ご利用者 齋藤 昇様

「寒空に河津さくらの心見ゆ」



編集後記: 今年はお置に眠っていたお雛様を飾って少し春を感じました。私が生まれた時に買ったお内裏様だけの小さな人形、母が毎年作っていた「ちらし寿司」が色鮮やかだったことも思い出します。毎日お雛様を見ながら、私と妹の子供の頃や青春時代を知っているのかな？と話せるなら聞いてみたくなりました。

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 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