

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5月号 VOL. 197

つながる薬局 ～お薬手帳



ヒロ薬局



ヒロ薬局さくらbeer

もスマホで管理～

『つながる薬局』に登録すると処方内容が全てスマートフォンに記録されます！
スマホさえ持ち歩けばいつでもお薬管理がおこなえ、緊急時にも便利で安心です。

『つながる薬局』を使ってみて～その2

我が家には3人の子供がいます。『つながる薬局』を使い始め、家族全員分の「お薬手帳」がスマホ1台で管理できるようになってとても便利になりました！

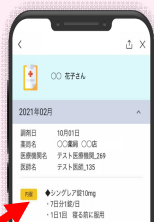
それぞれの子ども処方が一覧で確認できるのでシールの貼り忘れや貼り間違えで混乱することも無くなりました。

これまでは、誰の処方でもの塗り薬かわからなくなることや、同じような症状が出た時に使えるのか？などいざその時が来ると、3人の子供に処方された薬の説明書を探すことから始めなくては いけませんでした。こんな時にすぐに調べられますし、何と言ってもLINEで薬剤師との質問の回答や指導を受けられるので本当に便利で安心。大助かりです！



ヒロ薬局介護サービス 主任ケアマネジャー 林 鉄兵

「お薬手帳」は命・健康を守るために大切な手帳です！



- ① あなたの薬の情報を正確に伝えることができます
- ② 薬による副作用の防止に役立ちます
- ③ 薬の重複や飲み合わせを未然に防止できます

「お薬手帳」には

- 薬を処方してもらった日付
 - 処方せんを出してもらった医療機関、医師名
 - お薬の名前、量、効能
 - お薬の服用方法、服用に関する注意事項
- が記載されています。

「お薬手帳」は災害時の命綱に～再認識される「お薬手帳」の重要性

災害時「お薬手帳」が命綱になることをご存知ですか？
薬の名前は横文字で覚えにくいですね。例えば高血圧の薬と言っても
普段飲んでいる薬以外では効果に差が出る場合があります。
「お薬手帳」の記録があれば、それを参考に命を守ることができます！





笑顔増産計画-4

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♪

2月に不幸な戦いが始まりました。人間は誰もが生まれてから意味のある時間を経てその一生を終えます。どんなに医療が発達し、寿命が延びたとしても必ず死を迎えます。命を授けていただいたからには、何かしらの役割を担ってこそ、天寿を全うできたと言えるのだと思います。

11年前の大震災の時も、命の尊さについてみんなが学び、世界中の人々が日本に関心を寄せて下さり、亡くなった方のご冥福を祈ると共に、残された人々の心身の回復と街の復興を願い応援して下さいました。

その時、東京でも計画停電やガソリン不足などで、多少の不便を体験することとなりましたが、寒空の中、住む場所を追われたり、仕切りもない所で寝起きする事、食事が冷え切ったおにぎりだけだった事を思うと、不満は言っていられませんでした。地震当日、大揺れが一段落した際に、ご高齢者のお宅を数件回って安否確認をいたしました。幸いどなたもケガひとつなく、意外にも落ち着いておられたので一安心して事務所に戻りました。

その翌日から他の方々を訪問して、当日の様子を伺った際に最も印象的だったのが『私は女学生の頃、大空襲を体験して、火の中を逃げ回ったんだからあの程度は何ていうことはないのよ』と毅然として仰った言葉でした。その方は、色々な辛い体験により心身が弱ってしまい、初対面の際にはうつむいたままで、お顔の確認ができませんでした。いつも何かにおびえ、心細い声でやっと聴きとれるほどの声でお話される方でした。その姿に『何とかお支えしなければ!』と思っていました。若い頃、戦争の最中に文字どおり必死に生き抜いてきたお話を自ら語り始めた途端、びっくりするくらい目に力が入り、凛と引き締まったお顔で『生き残ろうとする為だったら、人間はなんでもできるのよ』と私に教えて下さいました。

人間の底力、強い気持ちで生き抜いてきた誇りの様なものを感じました。その時以来『弱くて支えが必要な方』から『逞しい人生の大先輩』として私の意識が変わり、遠慮なく本音を言い合える関係になることができました。そう言えば、亡き母からも夜中に焼夷弾が降ってくる中、家族で逃げ回った話を聞いたことがありました。焼夷弾を『醤油』と聞き間違え、どうしてお醤油の爆弾が降ってくるのかと小学生の私は不思議でした。

『生きているだけで丸儲け』理不尽極まりなく奪われる命がある一方、この世に生かされている事に感謝です。



第28回

知ろう栄養 延ばそう! 健康寿命

～腸や脳に役立つ青魚～ ヒロ薬局介護サービス 管理栄養士 大西 由夏

青魚にはDHA・EPAという成分が含まれています。これらは、オメガ3という油の1つで、脳に多く含まれ、目や心臓など全身に存在する成分です。体内で合成できないため、食事から摂る必要があります。(1日1g以上)

【オメガ-3のすごい効果!!】

- ①血液をサラサラにし、脳に働きかけ記憶力や判断力を維持する作用があります。
 - ②魚の油は、炎症を抑える働きがあり、感染による炎症のリスクを下げます。
 - ③腸内の炎症を抑え、善玉菌が増えやすい環境に整え、便の通りをスムーズにします。
- 1日1回魚料理を食べれば、目安量を満たすことができます。缶詰やコンビニのお魚惣菜が便利ですyo(^^♪

【DHA・EPA 1gを摂取する目安量】

●刺身: マグロ2～3切れ
ぶり4～5切れ

●焼き魚: さんま 約1尾
さば 1切(80g)
小型いわし 約2尾

●缶詰: さば水煮缶 1缶
いわし蒲焼缶 1缶



栄養UP 簡単レシピ ～ さば缶と豆苗のみそ和え ～

材料(2人前)

鯖缶(味噌煮) 2缶
豆苗 1株
エリンギ 1パック
白ゴマ 小さじ1

【1人前】

エネルギー273kcal
塩分1.1g



1. 豆苗は根元を切って長さ2等分する。エリンギは縦に手で裂き、食べやすい大きさに切る。
 2. 耐熱ボウルに豆苗とエリンギを入れ、鯖を上のにのせる。鯖缶の汁を最後にかけラップをする
 3. 電子レンジ600Wで4分加熱し、そのまま1分蒸らす。
 4. ラップを外し、ざっくりかき混ぜ、器に盛り、白ごまをかけ出来上がり。
- 鯖缶をいわし缶・さんま蒲焼缶に代えることも出来ます。

デイサービス
すまーと*川柳



は声が大にして「戦争反対、平和を守れ」と。
すまーと*ご利用者 齋藤 昇 様

「戦争で瓦礫(がれき)の下で何さけぶ」

編集後記: 近くの横十間川親水公園の東陽町側の端に樹木がうっそうとした小さな島で、いま大きな鳥「アオサギ」や「コサギ」が集団で巣を作り子育てしています。近距離で見ることができるので、時々立ち止まって観察していますが、ふわふわの幼鳥が大きくなっていくのを見て『がんばれ!』と応援しています。 あっ&hove 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