

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7月号 VOL. 199

つながる薬局の便利で安心なご利用方法！

LINEの「つながる薬局」は処方せんを送りお薬を受け取って頂いた後にもお薬がちゃんと飲めているか、体調に変化はないか、次回の受診・処方日までの期間、薬剤師があなたの健康を見守ります♡

- ① 新しいお薬が処方され、飲み始めた際の体調確認や副作用の確認をLINEで具体的にお伝えいたします。
- ② 窓口やお電話での質問の内容を製薬会社に問い合わせをしたり、添付文書を再確認した上でLINEでご回答させて頂きます！ご都合の良い時にご覧下さい。
- ③ 『病院に行くほどではないけれど、ちょっと聞きたい』そんな時はお気軽にLINEを利用し薬剤師にご相談ください。



スマホで処方せんを送れる
好きな時間に受け取れる
いつでも薬の履歴が確認できる



更にお役に立てます！

服薬や健康に関するご相談にご利用ください♪

- ♥ 健康食品を購入する際にの注意点などをアドバイスいたします！
- ♥ 他の薬局で処方されたお薬の飲み合わせなどを確認いたします！
- ♥ 風邪や胃腸炎(下痢)などいつもと違う体調不良が起きた時の相談！



ヒロ薬局



ヒロ薬局さくらbeer

このQRコードを読み込んでLINEに登録できればすぐにお使いいただけます。詳しくは薬局スタッフにお気軽におたずね下さい。





笑顔増産計画-6

2022 有限会社ヒロ薬品 顧問 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♪

『あっとほ〜む☆たいむす』という社内広報誌を発行したのが今から16年前の事になります。それから今月で199号目。一号も途切れることなくヒロ薬品の様々な事業のお話、お客様からのメッセージ、健康や生活のお役に立てて頂きたい記事をお届けして参りました。

これからも来月の200号は勿論、300号を目指してヒロ薬品と地域の皆様との繋がりの一助になれる広報誌を作り、お届けしたいと思っています。

わたくしが代表としてこのコラムを担当してまる14年。いよいよ15年目を迎える時となりましたが、2022年6月30日をもちまして代表取締役を退任する運びとなりました。これまで多くの皆様方にお支いただきました事は何よりの励みになりました。改めて心より感謝申し上げます。

有限会社ヒロ薬品はそのまま丸ごと後任の血澤宏章が代表取締役社長として継承することとなり、『医療・介護のプロとしてお客様を第一とし、永続することで地域社会に貢献します』の企業理念も変わることなく、これからも皆様の健康と安心・安全は生活のご支援に尽力して参る事といたします。

わたくしは社員の相談役として微力ながらヒロ薬品の成長・発展の応援団として関わらせて頂く事といたします。このコラムは、引き続き担当させていただきます。引き続き宜しくお願い申し上げます。



最後の集合型全体MTG！

振り返れば当時の『あっとほ〜む☆たいむす』は記事の他に手書きのイラストを盛り込んでいました。絵の上手なスタッフが似顔絵を描いてくれたり、また印刷も社内の白黒のコピー機を使って片面づつ印刷をしていた為、ズれる事も多く、正真正銘手作り感満載でした。それから、PCの機能も社員の操作の腕も上がり、写真を取り込んだり、上質な紙でカラー印刷に変更しました。見た目がすっかり変わり、費用がかさむと思ったところ、コピー機で両面印刷する方が高い事を知り、ビックリした事を思い出します。方法は時の流れによって異なりますが、誰かのお役に立てる事、喜んで頂ける事、笑顔を作り出せるお仕事を続けてこられて本当に幸せでした。感謝♪

第30回

知ろう栄養 延ばそう！健康寿命

～ 口腔乾燥を防ごう！ 唾液腺マッサージ～

ヒロ薬局介護サービス 管理栄養士 大西 由夏

会話が減ったり、軟らかい食事が増えると、口の乾燥は進みます。右のよう『唾液腺ポイント』を刺激し唾液の分泌を促し潤いのある健康なお口に近づけましょう。口の渇きが気になる方は、食事の前に行うと効果的。また、よく噛んで食べることも大切です。



耳下腺
親指以外の4指をほおに当て、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって10回ゆっくりと回す。



顎下腺
親指を顎下の骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下から顎の下まで5か所ほどを、1か所につき5回ずつ押す。



舌下腺
両手の親指を揃え、顎の真下から舌を押し上げるようにグーッと10回押す。さあ唾液が出てくるのを実感できましたか？

栄養UP 簡単 噛む噛むレシピ

材料(2人前)

- ズッキーニ 1本・塩 適量
- ちくわ 2本
- しめじ 小1パック
- ゆかり(赤しそふりかけ) 小さじ1
- ごま油 大さじ1/2
- おろしにんにく 1/2片

【1人前】エネルギー:99kcal 塩分:0.8g

～ ズッキーニのゆかりナムル～

- ズッキーニは、薄い輪切りにし、適量の塩で塩もみし、10分程度置いておく。
- ちくわは輪切りに切る。
- しめじは、石づきを切り、ほぐし茹でる。
- 水気をしっかり絞ったズッキーニ、ちくわ、しめじをボール入れ、ゆかり、ごま油、おろしニンニクを加え和え、5分程度置く。器に盛りつけ、出来上がり。

デイサービス すまーと*川柳



風呂あがりの少女の髪がとてもきれいに見えた。すまーとご利用者 齋藤 昇 様

「雨上がり 紫陽花(あじさい)ひかり 乙女髪」

編集後記: 関東は過去最も早く梅雨明けしたとたんに猛暑が続き、電力や水不足も心配な夏に突入しました。皆さん、熱中症には十分気を付けて下さい。我が家の猫はといえば、いつも陽の当たる場所にいたのに、このところ風通しの良い所を知っていて、冷たいフローリングに全身をべた〜と押し当てて気持ちよさそうに寝ています。 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 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