

あっとほ〜む☆たいはす

ヒロ薬品は、お薬・介護・訪問マッサージにて皆様の健康と生活をサポートさせて頂いています

2014年1月号 VOL.97



昨年は大変お世話になりました。
ヒロ薬品はお蔭様で今年**30周年**をむかえました。
これからも、確かな知識と技術をご提供し続けてまいります。



創業30周年

今年一年、皆様にとって良い一年になりますよう、心よりお祈り申し上げます。

平成26年1月
有限会社 ヒロ薬品
社員一同

あけましておめでとございます



会社が30年間続けてこられたのも皆様のご支援があったのと思っています。これからも、薬剤師として地域の皆様のお役に立てるよう努めてまいりますので、今後ともヒロ薬品をよろしくお願い致します。(ヒロ薬局：鈴木・法邑)



11月より**あっとほ〜む**の所長をさせて頂く事となりました。皆様の支えがあったからこそ今の私があります。これからもお客様に喜んで頂けるよう日々精進して参ります。(あっとほ〜む：高橋)

ヒロ薬品に勤務し1年半がたちました。仕事を通し沢山の方との出会いがあり、自分が目標としたいと思う方との出会いもありました。今後は、思い描いている自分に少しでも近づけるよう努力していきたいです。(ヒロ薬局介護サービス：鍋)



私たちは入社してまだ日が浅いですが、30周年という歴史あるヒロ薬品で働くことができて光栄に思います。次の40周年、50周年に貢献できる様、日々の1つ1つの仕事を大切に、これからも頑張ります。(ヒロ薬局さくらベール：小川・辻野)

ヒロ薬品に入社してまだ10年足らずですが、この間いろいろ困難に立ち向かってきました。しかし**らくらく本舗いはびり屋**のスタッフやヒロ薬品の他部門の方々に支えられ、乗り越えてこられたと思います。皆で支え合っていけば、会社も人も、長生きできるものだと感じています。(らくらく本舗いはびり屋：伊藤)



デイサービス**すまーと**のオープンに立ち会えた喜びと責任を感じています。これから出逢う方々が筋力アップし、元気になって頂ける様なお手伝いができる幸せをかみしめながら、ゆっくり、確実に成長して参ります。(すまーと：津田)

従業期間は創業から1/3にも満たないですが、ヒロ薬品の社員として結婚・出産と人生の大イベントを体験できたことを幸せに思います。皆様のお役に立てるよう今後も子育てとの両立で頑張りたいと思います。(あっとほ〜む：増田)



福祉用具や住宅改修を上手く利用して安全に暮らして頂きたい。一日でも長く元気で在宅生活を送って頂きたい。そんな気持ちで日々頑張っております。いつも素敵な笑顔で迎えて頂いている御利用者様にとっても感謝しております。これからもどうぞ宜しくお願い致します。(ヒロ薬局介護サービス：角谷)



30年という長い期間、地域の方々や、たくさんの方々のお蔭様で続いているヒロ薬品に携われてうれしく思います。引き続き、皆様のお力を借りつつ、笑顔で働いていけるよう努力いたします。(ヒロ薬局：武智・金本)





ご挨拶

ヒロ薬品 代表取締役社長 古谷良子

皆様におかれましては、お健やかに新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

昭和 59 年に「有限会社ヒロ薬品」が生まれ、地域の皆様、関係者の皆様にご支援をいただき、今年で満 30 歳を迎える事が出来ました。改めて感謝申し上げます。

沢山の善意に満ちたお付き合い、また時には厳しいお言葉を頂戴しながら、多くの事を学ぶ毎日であった事を思い出し、次のステップへ前進して参りたいと思います。

わたくしどものお仕事は、日常の生活を健やかに過ごして頂く為のご支援です。

その手段として、薬局をはじめいくつかの部門で各自専門性を持ちながら仕事に向き合っています。

またその専門性を持ち寄りながら、何が一番ご支援に相応しいのかを常に考えて実践しております。

これからの高齢化社会に伴う様々な課題に真摯に向き合いながら、わたくしも社員も励んで参ります。

2014 年が皆様にとって、良き一年であります様、心よりお祈り申し上げます。

アンケートのお願い

アンケートは回収箱へ、又は担当者へお渡し下さい。
回収箱設置：ヒロ薬局、ヒロ薬局さくらベール、すまーと、ヒロ薬局介護サービス

今後、お客様・ご利用者様にとってより良いサービスご提供のため、皆様からご意見を頂きたいと思っております。

1. 弊社でご利用頂いているサービスで役に立っているサービスはどれになりますか（複数可）。

- | | |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 薬局「ヒロ薬局、さくらベール」 | <input type="checkbox"/> デイサービス「すまーと」 |
| <input type="checkbox"/> ケアマネージャー「ヒロ薬局介護サービス」 | <input type="checkbox"/> 訪問介護「あっとほ〜む」 |
| <input type="checkbox"/> 訪問リハビリ「らくらく本舗りはびり屋」 | <input type="checkbox"/> 現在、利用していない |
| <input type="checkbox"/> その他のご意見（ _____ ） | |

2. 今後、私どもに「期待すること」、「やってほしいこと」などご記入をお願いします。

3. 毎月発行の“あっとほ〜む☆たいむず”に掲載してほしいことは何でしょうか？（複数可）

- | | | | |
|---------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 病気に関すること | <input type="checkbox"/> 薬に関すること | <input type="checkbox"/> 生活の改善につながる事 | <input type="checkbox"/> 健康に役立つこと |
| <input type="checkbox"/> その他（ _____ ） | | | |

4. その他、ご意見、お気づきの点などございましたら、何でも構いませんのでご記入をお願い致します。



ご記名頂ける方はお願い致します。 お名前： _____

ありがとうございました。



「腕時計 買ったのは良いが 拝むだけ」
奮発して初めて（私にとって）高額な時計を買いました。何だか身に付けて外に出るのは気が引けて、家で眺めて、後はケースに入れてあります。何のための腕時計？と言われるのですが、陽の目を見るのはもう少し後になりそうです。
森上 登

編集後記：ヒロ薬品創業の昭和 59 年、日本人の平均寿命（男 74.2 歳、女 79.78 歳）が初めて男女そろって世界一になったと発表されました。30 年後、昨年は男 79.94 歳、女 86.41 歳と更に延びています。ご長寿の方々に元気で充実した生活をおくっていただけるよう地域全体で支えることがますます重要になってきました。今年も一年、皆さんが笑顔で過ごせますように…。 広瀬 幸子
お詫びと訂正：先月号（96 号）で、「すまーと」の電話番号に一部間違いがありました。関係各位にご迷惑をおかけいたしましたことお詫び申し上げます。正しくは **すまーと 03-6666-8571** です。

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☆たいはす

ヒロ薬品は、お薬・介護・訪問マッサージにて皆様の健康と生活をサポートさせて頂いています

2014年2月号 VOL.98



インフルエンザの流行に備えましょう!

とにかく予防が大切です!
うつされない・うつさない

★外出後の手洗い・うがいは感染症対策の基本です!

流水・石鹸による手洗いは手指についたウイルスを除去するために有効です。手洗いは石鹸を使って指と指の間や手首、爪の間までしっかり洗い、清潔なタオルで十分に拭き取りましょう。

★流行前のワクチン接種!(例年11月頃から)

流行前にワクチンを接種することにより感染しにくくなり、かかったとしても軽い症状ですみます。

★適度な湿度!

空気が乾燥すると喉の粘膜の防御機能が低下します。特に乾燥しやすい室内では加湿器等を使って適切な湿度(50~60%)を保ちましょう。



インフルエンザにかかったな?と思ったら、市販薬は服用せずすぐに病院へ!

ヒロ薬局 医療事務 武智貴代満



インフルエンザと風邪はどう違うの?

「大して変わらないのでは?」
という油断は禁物です!

インフルエンザは風邪の病原体とは違う、インフルエンザウイルスの感染でおこる病気です!

★高齢者や小児の感染に注意!

感染して重症化するのは高齢者や小児などです。高齢者の場合は、「肺炎」や「気管支炎」などの合併症に特に注意が必要です。

かぜとインフルエンザは、ココが違う!

あっとほ～むでは

感染予防の為にヘルパー訪問時に

- 手洗いとうがいが上手に行えるか確認させて頂きます。
- 流行中は人混みへの外出を控え、お買物代行をさせて頂きます。
- 外出の際はマスクをして頂きます。ヘルパーもマスクを着用する場合がございます。
- 寒くて怠りがちですが、お部屋を換気させて頂きます。

このようなことに留意しています。

	かぜ(普通感冒)	インフルエンザ
発症時期	1年を通じ散発的	冬季に流行
主な症状	上気道症状	全身症状
症状の進行	緩徐	急激
発熱	通常は微熱(37~38℃)	高熱(38℃以上)
主症状(発熱以外)	●くしゃみ ●喉の痛み ●鼻水、鼻つまりなど	●咳 ●喉の痛み ●鼻水 ●全身倦怠感、食欲不振 ●関節痛、筋肉痛、頭痛など
原因ウイルス	ライノウイルス、コロナウイルス、アデノウイルスなど	インフルエンザウイルス

あっとほ～む サービス提供責任者 前嶋寿美江



心を鍛える-1

有限会社ヒロ薬品 代表取締役社長 古谷良子

この頃は出逢う方々から受ける様々な影響には計り知れないものが有ると強く感じる様になりました。若い頃はとにかく一生懸命にガムシャラに仕事をしていました。ガムシャラと言うとカッコいい印象がありますが、実は自分本位でもあり、あまり周囲は見ていなかったのだと思います。

今年4月には消費税が8%になりますが、平成元年にヒロ薬品に入社した丁度その年に初めて3%の消費税が導入され、釣り銭用の1円や5円の両替の為に銀行をハシゴしたことを久しぶりに思い出しました。

その当時、定期的に絆創膏を購入される元気の良いご高齢の男性がいらっしゃいました。元々120円の商品は124円となり、お支払いに1円玉が足りないと、「オレが商売していた頃にはそんなもの無かった！！」となかなか清算して頂く事が出来ませんでした。124円の支払い合戦は度々起こりましたが、たとえ1円であろうと、わたくしが勝手にオマケする訳にはいかず『消費税は国が決めた事なのに』と気が重くなったものです。ご来店の度に大声で怒鳴られるか、機嫌の悪いお顔になり、124円のお買い物で毎回時間を割かれる事にも理不尽な気持ちでした。今思うと、国が決めた税金の導入は正論であっても、お客様の気持ちを配慮すれば、対応する側として何か物の言いようがあったでしょうし、ご高齢の方が昔話を繰り返すものだという事をもっと理解できていたら、お互いに不機嫌な気分にはならず済んだでしょう。

憎まれ役を買って出て、大切な事を伝えて下さった方を「苦手なタイプ」「話しにくい人」と勝手に決めてしまう自分がいたのですが、逃げ続けていると苦手意識は決して払拭できないものだという事も遅まきながら判ってきました。また、安い買い物なのに・・・と金額で仕分けをしてしまう愚かさもあったのです。

少なくとも今の自分であれば、もう少し上手な受け答えをして、大きな声をお客様に出させなくても済んだかも知れないと思うと、申し訳ない気持ちと恥ずかしい気持ちで一杯になります。つい最近も、少し変わった営業マンと関わりましたが、不愉快な感情だけに終わらせず、その姿から何を学ぼうとするのが大事なのだと思うようになります。不機嫌な想いが自然に解消されてくる事を知りました。また上手に出来ているか？時々試されている様にも思います。

全ての事に意味在り。幾つになっても精進有るのみです。



浴槽の出入りに苦勞していました・・・ 火の消し忘れも心配でした・・・



改修前

浴槽の高さが65cmあり、浴槽の出入りの際、またぐことに苦勞されていました。また風呂釜でお湯を沸かしていたため、火の消し忘れに困っていました。



改修後

浴槽の高さが10cm低いものに交換して、風呂釜を給湯器（操作パネル式の自動でお湯をはれるもの）に交換しました。その結果、またぎやすくなり、火の消し忘れもなくなり不安が解消されました。また、浴室にあった風呂釜がなくなり、屋外に給湯器が設置されたため、浴槽が広くなり快適に入浴できるようになりました。

工事費は総額474,600円でしたが、江東区の住宅設備改修事業で341,100円が助成され、自己負担は133,500円でした。

詳しくは担当のケアマネージャーまでご相談ください。

ヒロ薬局介護サービス
ケアマネージャー 谷口明子



「時計読む 腕を伸ばすも 限界に」
先月に続いて腕時計の句です。せっかく買った腕時計ですが、手元では老眼で秒針がよく見えません。腕を伸ばせばまだ見えますが、長さには限界もあるので、この先は時間も読めなくなるのでしょうか？
森上 登

編集後記：私も数年前にインフルエンザにかかってしまったことがあります。前触れもなく高熱が出て、今まで見たこともない体温計の数値に壊れたのかと何度も測り直してしまいました。今回のインフルエンザの記事で予防が非常に大切で、もし感染してしまったら重大な病気と考えなければいけないことがわかりました。正しく理解してこの冬を乗り切りたいと思います！
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☆たいはす

ヒロ薬品は、お薬・介護・訪問マッサージにて皆様の健康と生活をサポートさせて頂いています

2014年3月号 VOL.99

知っておきたい花粉症のお薬のこと！

今の特集は **花粉症**

花粉症のお薬 よくあるQ&A

Q:風邪薬と一緒に飲んでも大丈夫？

A:風邪薬の成分には花粉症の薬と同じ抗ヒスタミンというアレルギー症状を抑える成分や鼻づまりを取る血管収縮薬が含まれていることがあります。一緒にのむと眠気や鼻閉などの副作用がでる可能性が高まります。飲む前に医師・薬剤師に相談してください。

Q:1年前にもらった花粉症の薬を今年も使って大丈夫？

A:薬には使用期限がありますので薬剤師に相談してください。有効期間内でも保存状態によって使用できないこともあります。効き目が満足であれば医師に伝えて同じ薬を処方してもらおうと良いでしょう。

Q:症状が軽くなったので薬は飲まなくて大丈夫？

A:症状は花粉の飛散量によって変わります。軽くなっても、医師の指示がない限り、継続して服用した方が良い状態を持続させることができます。

Q:薬は市販されているので、病院に行かなくても良い？

A:まず、病院で症状をきちんと診断してもらい、症状や生活環境に応じた薬を処方してもらうことをおすすめします。

「薬局ではお薬の飲み方など、どんなことでもご質問ください。

お困りごとの解決の為に薬剤師が的確なアドバイスをいたします！」

花粉症のお薬と一緒に服用する際に注意が必要な体質や薬があります。とくに緑内障の方、前立腺肥大の方、他のステロイド剤との服用、また妊娠している方など、必ず医師・薬剤師にご相談ください。

花粉症のお薬は

- ◎飛散が始まる前の早めの服用
- ◎継続して服用が大切です。



ヒロ薬局さくらベール 薬局長 杉本真弓

花粉症緩和に効果的な食べ物はあるの？

★4人に1人の国民病となった花粉症…

バランスのとれた食生活で症状を軽減しましょう！

こんな献立はいかがでしょう?!



「れんこんと人参のしそきんぴら」

れんこん、にんじんをごま油でいため、酒・みりん・めんつゆで味付け、細切りにした青しそ、白ごまを加えます。

「さばの山椒焼」

鯖を焼いて、皮目に花粉症の症状を軽減すると言われる粉山椒をふります

ポイント：鯖や鰹、鰯などの青魚には免疫の働きを正常にしてアレルギー症状を抑えるDHA、EPAが豊富に含まれています。



(花粉症を和らげる献立レシピ/ホムから)

ポイント：青しそにはビタミンAのほか不飽和脂肪酸も含まれており、アトピー性皮膚炎や花粉症などのアレルギー疾患の症状を緩和します。香味野菜を使い、いつもとは一味違う食欲をそそる一品です。

食後に「ヨーグルト」と「緑茶」

ポイント：ヨーグルトに含まれる乳酸菌には免疫バランスを良くし花粉症を緩和させるという働きがあり、緑茶に含まれるカテキンにもアレルギー症状を軽減する作用があります。

「あずきご飯」

あずきを沸かした湯と保温ポットで柔らかく下ごしらえしてから、そのお湯と米と一緒に炊飯します。ご飯がほんのりピンク色になり、見た目もきれいで食欲がわきます。

「じゃがいもとネギの味噌汁」

じゃがいもと、咳やくしゃみを緩和させるアリシンを含むネギを具材にしています

ポイント：小豆や、野菜、根菜類にはポリフェノールが含まれ、細胞を活性化させる強い抗酸化作用があります。また緑黄色野菜には免疫力を高めるビタミンAが豊富です。

あっとほ~む ヘルパー 竹内久美



心を鍛える-2

有限会社ヒロ薬品 代表取締役社長 古谷良子

人の感情を大まかに分けると ①悲しみ ②不安 ③怒り ④喜びの4つになるそうです。

不機嫌になっている時、今の自分はこのうちのどの感情に当てはまるかを冷静になって見ると「きつい言葉を言われて悲しくて不機嫌」「理不尽な扱いをされて怒りが納まらずに不機嫌」「先のことが決まらずに不安が募って不機嫌」など同じ不機嫌でも色々なパターンが見えてきます。

今年の原稿のテーマを「心を鍛える」としたのは、日頃から相手から受ける言動で相変わらず右往左往する自分がいるからだだったと気づきました。この事は4つの分類に当てはめるとすると「不安」にあたります。

多くの体験によって十分免疫ができてはいるはずなのに、その免疫では太刀打ちできない新型ウィルスの出来事で頭を悩ませる事や、心を痛める事を少なくしたい。そうなればその不安からは解放される。その為に「鍛えたい」という言葉が出てきたのでしよう。

さて心を鍛えるには、多くの方法がありますが、そのうちの王道は宗教や成功者の言葉、行いを真似る事です。「真似る」が「学ぶ」の語源である様に、良い行いや良い言葉を真似る事はとても意味深いことです。

ただし、本来の自分の言動がどうなのかを見つめる、振り返ってこそ真似が生きてくるのでしよう。

『五省』という行いは、その日のうちに5つの事を自身の心のなかで省みる事で、自戒の言葉とも言われています。

①真心に反する点は無かったか？ ②言行不一致な点は無かったか？ ③精神力は十分だったか？ ④十分に努力をしたか？ ⑤最後まで十分に取り組んだか？ 一日の終わりにこの振り返りをする事で、今日の自分は誠実だったのか？ そうでなかったらどうすれば良いのか？ を考える癖をつけると色々な気づきが得られるといった行いで、海軍兵学校での教育にあったそうです。

現代は軍隊とはかけ離れた生活環境にあるものの、責任を持った行動をとり、素直で柔軟、かつ強い意志を持った心を作るという意味では昔も今も変わりません。むしろ、今の時代の方が必要以上の情報により気持ちが乱される事が多いので、その整理をする意味でも自分を省みる時間を持つ事が大切なのでしよう。全ての感情は身の内に起きるものと解れば相手のせいになくとも済みます。何はともあれ己の心構えなのです。

福祉用具のご紹介

江東区では介護保険外のサービスで「高齢者日常生活用具の給付」が受けられます！

その-1 「買い物や散歩に外へ行きたいけど、外を歩くのが不安・・・」という方へご提案です。



1回のお買い物分がすぐ取り出せるバック付き

★シルバーカーの購入補助 (原則1割負担でご購入できます。)

65歳以上でシルバーカーを使うことで安定した歩行が出来る方が対象です。
＜申請の手順＞

- ① 区役所が発行しているパンフレットの中からお選び下さい。
- ② 区役所が指定する福祉用具専門店で、実際に商品をお試し下さい。
- ③ 商品が決まったら申請書を提出します。(お店にご用意してあります)
- ④ 指定事業所からご自宅に納品されますので料金をお支払い下さい。

※注意点・・・ご利用は1回のみで、この制度での買い替えはできません。

♥お身体状況や生活環境に応じて、展示されている商品を実際に試用しながら専門の相談員に説明を受けてお選び下さい♥

展示先店舗をご紹介します

ヒロ薬局介護サービス
ケアマネージャー 谷口明子



「鼻をかみ つい見てしまう 爽快感」
花粉症なのか風邪なのかよく鼻が出ますが、するするとしたのが出るとスッキリとして気持ちがいいです。さらに目でも爽快感を確認したい衝動にかられて・・・怖いもの見たさのような誘惑感もあり・・・つい・・・。
森上 登

編集後記：日本人の多くが悩んでいる「スギ花粉症」は昭和50年代に急増し、今や国民病となりマスクやメガネなど様々な対策グッズが出ています。毎年不快な思いをするのは辛いですね・・・と他人事のように言うのも、私は花粉症ではないのですが、油断していると何らかのきっかけで発症することもあるそうです。難しいようですが早く特効薬ができるといいなと思います。 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・訪問マッサージにて皆様の健康と生活をサポートさせて頂いています

2014年4月号 VOL.100



心を鍛える-3 有限会社ヒロ薬品 代表取締役社長 古谷良子

発行 100 号を記念して!!

いつも、「あっとほ～む☆たいむす」をご愛読下さり、心より感謝申し上げます。
「あっとほ～む☆たいむす」の第1号目を発行したのが8年半前の事です。それから、作成にたずさわる社員達に変更があっても途切れさせることなく、よく100号目を発行できたと自社の取り組みながら感じています。

たった1枚の用紙ですが、その専門ではない人達が両面に記事を掲載し続けるのには、随分苦勞があったと思います。この間、どうしてもっと読む方々にとって関心深いものになるか？編集する担当者に協力できることは何か？と会議を重ねて今があります。どんな業務にも「これでいい」と何も工夫をしなければ衰退するものです。

本来の専門業務の合間に打ち合わせを重ね、原稿を依頼して集め、校正し、まとまった数の印刷は夜間に行うなど、色々な事を取り決めたものの「原稿が遅い」とか「この文章が意味不明」「写真を変えて」等々、何度もわたくしに差戻しをされながら、よくそれに応え何とかここ迄繋げてきてくれました。

カラー印刷にする時には、コストがかさむのではないかと思いきや、外注した方が自社で白黒コピーを取るよりも安く手間のかからない上、良い紙できれいに仕上がることを教えて頂き、すぐに変更の指示を出しました。

この様に、物事を積み重ねていく段階に於いて、見直しや振り返る場面がとても重要だという事がわかります。また、どんどん時代が変化し、便利で安価な技術も提供される様になりました。

自分のやり方が絶対なのではなく、色々な情報を得ながら自分達のやりたい事をやりやすくする方法を知る、周囲の変化を上手く取り入れる事が成果を生み出すコツの一つだという事が100号目の原稿を書きながら感じているところでです。これからも、ヒロ薬品の取り組みや雰囲気を感じて頂ける内容をお伝えできれば幸いです。

あっとほ～む☆たいむす百号の歩み



1号 2005年9月/ ここからスタート



18号 2007年5月/ ヒロ薬局リニューアル

1月号のアンケートに、たくさんの方々からご回答を頂きありがとうございました。
皆様のご意見をこれからの紙面づくりに参考にさせていただきます！



32号 2008年7月/ 古谷社長就任挨拶



50号 2010年1月/ 社内研修の様子



80号 2012年8月/ 「さくらベール」オープン



96号 2013年12月/ 「すまーと」オープン

百科事典・百花繚乱・百貨店など、「百」は多いという意味でも使われます。
100号はひとつの区切りですが、何事も休まず長く続けていくには、多くの方々のご協力があつてこそ！…読んで下さる皆さまに支えられていることを忘れずに、200号、300号を目指して、これからもお役に立てる情報をお届けしていきたいと思ひます。 あっとほ～む 事務 広瀬幸子



ケアマネジャー日記

今月は 100 号記念と言う事でヒロ薬局介護サービスのご利用者様
最高齢 101 歳の細谷美佐子様インタビューさせて頂きました。

Q: お好きな食べ物はなんですか?

A: お肉もお魚も好きよ。何でも食べます。

Q: 日頃の楽しみはなんですか?

A: デイサービスへ行き、みんなで歌を歌ったりする事かしら。

Q: 長生きの秘訣はなんですか?

A: そうね。好きな物を食べたり、自分の思うままに過ごす事かしら。

Q: 今後楽しみにされている事はなんですか?

A: 孫の花嫁姿が見たいわね。それまでは元気でいたいです。

Q: 101 歳になられた感想をお願い致します

A: ママさんや皆さんに良くしてもらって、今こうして元気に過ごす事が
できています。ありがとう。



デイサービスではゲームをしたりお習字をしたり、歌の時間はどのご利用者様よりも大きな声で歌を歌い楽しんでいらっしやいます。今回、細谷様にお話をお伺いして、一緒に生活をされているご家族様のあたたかいサポートと細谷様ご自身が楽しさを持っている事が長生きの秘訣ではないかなあ〜と感じました。細谷様がこれからもお元気に過ごせになり、お孫様の花嫁姿を見る事ができるよう、お手伝いさせて頂ければと思っております。

ヒロ薬局介護サービス ケアマネジャー 鍋 佳美

みんなで健康!

酒は百薬の長

「酒は百薬の長」という言葉がありますが、その意味とは?

お酒は緊張をほぐしたり、気分を良くしたりするので、**適量のお酒**は薬にも勝るといえます。

アルコールで血栓を作る血小板の機能が落ちるので、**脳梗塞のリスクが減る**ともいわれていますが、脳出血の発症率が増加するのでこの勝負は五分五分です!
その他にも、

- 血管のお掃除をしてくれる**善玉コレステロール** (HDL) を増やします
- **冷えを改善**してくれる末梢血行改善があります
- **リラックスしてストレスを解消**するのは皆さんお得意ですね!
- **コミュニケーションの場**を作ってくれる・・・などのメリットがあります。

しかし、お酒による悪影響もあります。飲んだ直後は血管が拡張し、血圧が下がるものの、長期的には高血圧の原因になります。また、飲みすぎるとアルコール中毒、アルコール性肝炎・肝硬変を引き起こします。・・・これでは薬どころか「毒」になってしまいます。

実はこれはお酒に限らず全ての薬に言えることです。どんな良薬も、量や使い方を誤れば「毒」になってしまうのです。**百薬の長である為に自分に合った適量を見つけて元気で長生きしましょう!**

飲み過ぎは万病の元!



「息子の部屋 台風来たか 泥棒か」

春休み中の息子の部屋、台風の去った後か、泥棒が入ったような部屋です。やはり親の嫉のせいでしょうか? 家内はときどきキレていますが、私は川柳で愚痴っています。

森上 登

あなたの飲んでいるお薬が、いつもあなたにとっての最良の「薬」であるために・・・私たちは日々の業務に努めています!
ヒロ薬局 薬剤師 檜貝千夏



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☆たいはす

ヒロ薬品は、お薬・介護・訪問マッサージにて皆様の健康と生活をサポートさせて頂いています

2014年5月号 VOL.101

みんなで健康!

特集!! 生活不活発病



人は年をとると何かしらの持病をお持ちになってくるかと思えます。でも、外出することなく、家の中だけで毎日過ごしていると持病の悪化と共に薬の量や種類が増える事があります。「生活不活発病」は防ぐことと、軽くすることができる病です♪

●コレステロール

適度な運動をすることで、体内で糖が使われ、その分お薬が減らせるようになるかもしれません。

●糖尿病

4～5種類のお薬を服用していた方が、毎日ジョギングをして1種類まで減らされた方がいらっしゃいます。

●不眠症

日中の適度な運動で体に負荷をかけておくと、寝つきも良くなって、睡眠薬を使う頻度が減った事例があります。

●骨粗しょう症

外出で日光にあたることで、カルシウムの吸収が良くなります。

●高血圧症

医師や専門職の指示で運動をし、肥満を解消することで悪化を予防します。

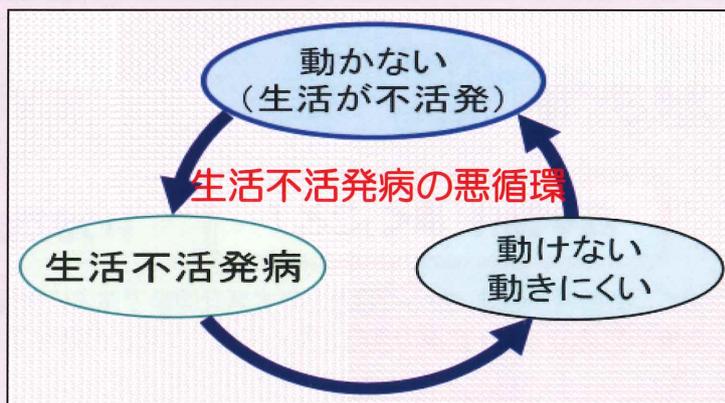
●浮腫み・便秘

歩くことで浮腫みが減り、腸が活動し、気持ちの良いお通じがつかます。

薬局



お薬は大事な治療の一つですが、日頃の心がけ次第で、不要になる事もあります。
ヒロ薬局 薬剤師 荒木隆弘



ケアマネジャーだよ!!

「最近何をやるにもおっくうになった、このまま何もしないでゆっくりしていたい」とおっしゃる方が多くいらっしゃいます。これが生活不活発病への入口です。

運動や外出など毎日のほんのちょっとの頑張りでそうならない様に解決できることがあります。始めは渋々やっていたような場合でも、そのうち一緒にやっていく友達が出来て楽しくなったり、成果が見え出すと更に励む様になります。そして日常の動きが何だか楽になっている事に気が付きます。

私たちケアマネジャーは何が“おっくう”の原因になっているのかをご一緒に考え、その解決策を見出し、いろいろご提案させて頂きます。ぜひご相談下さい。

ご自身の満足と共に「元気になって家族が喜んでくれた」などと笑顔でお話を伺うのが私たちケアマネジャーの仕事の喜びです。

「おっくう…」

「面倒くさい…」

その感覚が
要・注・意!!!



ヒロ薬局介護サービス
ケアマネジャー 森上 登



心を鍛える-4

有限会社ヒロ薬品 代表取締役社長 古谷良子

勝者と敗者をわけるものは一日5分間考えるかどうか

3月号で寝る前の5つの振り返りについてお伝えしました。自分の行いを省みて何を感じ、それを次にどう生かそうとするかを考える事で物事を上手く運べるか、失敗を重ねることになるかの分れ目になるという教えだったと思います。

同様に「一日5分の考える時間」を提唱している文章に出会いました。たった5分の使い次第で勝者と敗者が決まるとの事ですが、勝者や敗者とは自分に対してでもあり、対外的な人や物事、仕事にも置き換えられます。

「三々九度」とか「五分五分」とか日本人は比較的、奇数で物事のけじめをつける文化があります。

1月1日のお正月に始まり、3月3日、5月5日、11月3日は文化の日で、11月15日に至っては七五三と奇数が勢ぞろい。したがって「5分」と言うのは感覚として違和感がありません。3分で振り返り、残りの2分で次の一手を決める。この繰り返しに身に付く様になれば、随分と頭の整理整頓が出来そうです。

考えを整理し（必要・不必要を決め不必要な考えを捨てる）整頓（自分の考えが必要な時にすぐに取り出せる）する癖をつける事が、不用意な悩みを上手く対処する方法だという事が見えてきます。

心はイコール頭（脳）であり、脳のコントロールは反復しか無いことは科学的にも証明されています。

「鍛える」と言うと、「しごき」の様に我慢を強いられるイメージがありますが、実は柔軟度を上げる事でもあります。何か事が起きる毎に対応力がついていくものです。困難な出来事に対して「免疫」が備わるのです。

ソチ冬季オリンピック・パラリンピックで大活躍をした選手達のプレッシャーに対する対応力や、失敗した翌日にも関わらず、切り替えが出来て成果を出せるのには、身体のトレーニング同様に柔軟に考える脳の習慣を日頃から意識し努力を重ねているからこそだと思います。心の柔軟性を上げる為に、専門家が付いているのはもはや常識です。

自分と向き合い、上手くいく方法を考えられる人が勝者になれるといういわれは「なるほど！」と納得させられます。

すまーと通信

生活不活発病予防 その1

基本動作「歩く」こと！

いつまでも自分の足で歩きたい！！

歩く＝有酸素運動は、ゆっくりとした大きな呼吸で体内に酸素を取り込むので、**筋肉強化・脂肪の燃焼・心臓や血管の強化・血液の流れを良くする**などの効果があります。

日中に横になる時間を少なくして、動くことを心がけましょう。
まず身の回りの片づけからでもOK！

例えば「ラジオ体操」や「みんなの体操」の出来る部分から取り入れて、毎日短い時間でも続けることが効果的です！

〈足を少し引いて踵上げる〉



〈椅子に座ってつま先上げ〉



すまーとではご自宅でも出来るストレッチ体操をおすすめしています♪

通所介護すまーと 所長 津田浩永



「ただ電と知らずに説教 悪かった」
高校に受かった息子に念願のスマホ（スマートフォン）を買ってやり、通話料が高いので長電話禁止と言っておきました。ある日延々と使っていたので注意したら、「これは「マヨ（マイン）だからタダ」と逆ギシ。どんなシステムか分りませんが、もう最近の電話や通信事情についていけません。森上 登

編集後記：「歩く」ことはすぐに出来る健康法ですね！江東区はちょっと歩くと川に出るので、これからの季節は水辺を気持ちよく散歩することができます。子供の頃、小名木川は汚れていて、運河には材木が係留されていたので、川で遊んではダメと言われていましたが、次々に整備されて今では子供たちがカヌーの練習ができるほどきれいになってきました。「川で遊びましょう！」に変わっていくようです。あっとほ～む 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

アンケート集計結果のご報告

弊社社会報紙「あっとほ～む☆たいむす」1月号（第97号）で実施させて頂きましたアンケートの集計がまとまりましたので、皆様へご報告及びご回答をさせていただきます。

お陰様でアンケートは90件頂くことができました。アンケートにご協力頂きました皆様にお礼申し上げますと共に、温かいお言葉や貴重なご意見を賜り、大変感謝致しております。

●「今後、私どもに期待すること、やってほしいこと」について

分類	コメント・ご意見（要約）	件数
満足・現状維持	「現在の対応で満足」、「良くしてもらっている」、「従来通り」、「いつも頼りにしてる」、「今の状態を続けてほしい」等	13件
特になし	未記入や「特になし」等	69件
ご要望	※下表へ記載	8件
合 計		90件

分類	ご意見（要約）	ご回答
要望	夜間対応型のサービスを行ってほしい。また、緊急時の対応を充実してほしい。	夜間については人員の確保等難しい点がありますが、今後ますます必要性が高くなることが予想されます。現時点では夜間対応可能な事業者と連携をとり対応させていただきます。
	デイサービスをやってほしい。いろいろ良いと思うことを教えてもらいたい。	お陰様で、昨年12月リハビリ型のデイサービス「すまーと」をオープンさせることができました。 ご利用者様、患者様にとって、役に立つ事やより良くなる事は、あっとほ～む☆たいむすの紙面において、またサービスでの訪問時やご来局の折に、お伝えできるようにして参りたいと思います。
	「あっとほ～む☆たいむす」は請求書、領収書に同封されてくるので、見ないままにしまうことがある。別にしてほしい。	今後、別便でお送りするか、ご訪問の際にお持ちする等の対応を考えております。
	介護度が要支援の方に要介護にならないように提案して頂いて下さい。	まさにこの事が、私たちも望むところであり、介護保険もそれを目的としているところです。私どもは皆様にとって必要なことを常に考え提案し続けて行きたいと考えております。
	福祉のことや介護、健康のこと、また主介護者の腰痛予防などのことを知りたい。	同じように知りたいと思われる方は多いと思いますので、「あっとほ～む☆たいむす」の紙面でお伝えすると共に、個々のケースではご訪問時やご来局の折にもお話できる事があると思います。お気軽にお声掛け頂けましたら幸いです。
	今後も変化に応じた支援をお願いしたい。	この点も私たちが適切に迅速に対応させて頂かなければいけない事です。さらに今後の変化を予測し、その予防や事前の対応等も私たちに求められる重要な点だと思って取り組んで参ります。
	認定調査のときに立ち会って説明して欲しい。	ご要望がありましたら、担当のケアマネージャーなど、当社のスタッフにお声掛け下さい。できる限りご対応させていただきます。
	制度的には難しいと思うが、身の回りの細々としたことをしてほしいと思うことがある。	介護保険適応サービスとそれ以外のサービスを組み合わせる事も可能です。ご利用者様の「望まれる生活」の基本に立ち返って、それにお応えできるよう、ご提案・ご提供させていただきます。

●「あっとほ〜む☆たいむす」に掲載してほしいことについて

選択項目のチェックでは下のような結果となりました。

「健康に関すること」が最も多かったですが、その他の項目でも、情報を必要とされていることが分りました。

病気 21 件	薬 17 件	生活改善 28 件	健康 41 件	その他 21 件※
---------	--------	-----------	---------	-----------

※その他については次のようなご意見を頂いております。

分類	ご意見・コメント（要約）	件数
食事 栄養	<ul style="list-style-type: none"> ・ 太らない食事など栄養面。 ・ 健康に関する料理・レシピ。 ・ 食べやすい食事のメニュー、必要な栄養のこと。 ・ トロミ食やキザミ食等に関すること。 ・ 便秘を解消するような食事、食品など（お薬の代わりとして）。等 	6件
病気 関連	<ul style="list-style-type: none"> ・ 麻痺に関すること。また自分でできることがあったら教えてほしい。 ・ 糖尿病で気をつけること。 ・ インフルエンザやノロウイルスのこと。 	3件
睡眠	<ul style="list-style-type: none"> ・ 夜間の睡眠が良くできる方法。 ・ 寝ること。 	2件
制度	<ul style="list-style-type: none"> ・ 往診のことを知りたい。 ・ 要支援ではベッドを借りれないなど制限がある。介護保険の仕組みを知りたい。 	2件
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・ サービスに入った方で状態が改善された事例等 ・ お年寄りが抱えるような悩みの解決につながるようなこと。 ・ 自立した生活につながるようなこと。 	3件
現状の まま	<ul style="list-style-type: none"> ・ 今までのような記事を載せてほしい。 ・ 何でもよい。等 	5件
合 計		21 件

●「その他、ご意見、お気づきの点」について

分類	ご意見等（要約・抜粋）
感謝の お言葉	丁寧に対応してもらえる ・ 寒い中よくやってもらえる ・ 体が回復し感謝している ・ 来た時に質問に答えてもらって有り難い ・ 入院することがなくなってよかった・マッサージとても良かった
あっとほ〜 む☆たいむす	カラーで見やすい ・ 楽しみに読んでいる・文字が好きだから何でもよい ・ よく出来ていると思います
事業者 様より	訪問介護計画書が他事業所と比べて見易い ・ 他事業所の現状等情報共有したい ・ 他事業所と比較できるのでよい印象を受けている ・ 引継ぎがきちんとされている・時間に正確
要望・ 希望	サービスの時間をせめて30分長くして頂きたい ・ 施設だとどんな生活になるか知りたい ・ 他の薬との飲み合わせなど薬の事は気になります
訪問介 護	ヘルパーさんが来る日は早起きしますが、これも規則正しく生活することだと思っています ・ 一人暮らしで話相手になってもらえるのを楽しみにしている。お茶でも差し上げたいと思いますが遠慮する方がいます ・ 貴社の社風だと思いますが、ヘルパーさんがいつも気持ちよく明るくしてやってくれるので有り難い ・ ヘルパーさんに買い物、調理をしてもらいとても助かっている ・ 一人っきりなので来てもらえて助かる
その他	薬だけでなく色々な分野をされていることを知りました ・ デイサービス「すまーと」入口にある看板のコメントは毎日見に行き楽しみにしている

今回皆様から頂戴した貴重なご意見・ご要望は、より皆様のご支援に繋げていけるサービスに反映させていく所存です。また、ご要望の多かった事項はテーマを設けた記事として、継続的にお伝えして参ります。

今後とも、どうぞよろしく願い申し上げます。

あっとほ〜む☆たいはす

ヒロ薬品は、お薬・介護・訪問マッサージにて皆様の健康と生活をサポートさせて頂いています

2014年6月号 VOL.102

みんなで健康!

今の特集 ジメジメ湿気と上手に付き合うおう!

薬局でもらったお薬 どうしていますか?

暑くて、ジメジメして、嫌な季節になりました。
ものが腐り易くなりますが、**お薬も変質しやすくなるので注意が必要です。**

薬の保管のお話

ポイントは
高温・多湿・直射日光
を避けることです!

Q:どのような容器に置いておけばいいのでしょうか?

A:密閉できる容器(フタ付きの缶など)に乾燥剤などと一緒に入れて、涼しい所に置くと良いでしょう。



Q:冷蔵庫で保管しなければいけないものは何ですか?

A:座薬・特殊な目薬・未開封の注射剤など冷所保存しなければいけないものがあります。ただし凍らせないように。

Q:その他に注意することはありますか?

A:薬の色が変わった・粉薬が固まった・透明だった水薬がにごっている・軟膏に油が浮いているような場合は変質している可能性があります。使わないほうがいいでしょう。

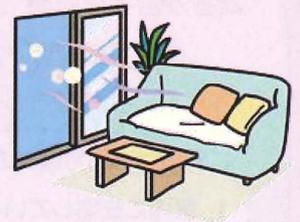
保管の方法、変質していないかの疑問など、どんなことでもご相談ください。せっかかもらったお薬、きちんと保管して大切に使いましょう!
ヒロ薬局 薬剤師 法邑正人



あっとほ〜む 便利

ジメジメ対策・かんたん除湿!

梅雨の季節は身体や布団が湿ったままや、汚れていたままでいると、褥瘡(床ずれ)が起きやすく、感染症を引き起こします。また、湿気はカビの発生やダニが好む環境を作り出します。特にベッドで過ごす時間の多い方には、ジメジメした季節を少しでも気持ちよく過ごせるように簡単な湿気対策をご紹介します!



お天気の良い日には、対向の窓を開けて**空気の通り道**をつくり、湿気のもるタンスや押し入れ、下駄箱の扉も開けて部屋の中に風を通しましょう。雨の日は、**換気扇**や**扇風機**を回したり、**エアコン**の**除湿**をつけるといいでしょう。風が**直接身体に当たらない**工夫も必要です。

汗を多くかく方は、背中**の肌と肌着の間にタオル**をあてておくと汗を吸収してくれます。



まめなシーツ交換が一番ですが大変なときは**シーツの上にバスタオル**を敷きそのタオルを替えるだけでもさっぱりします。

下着や、特に蒸れやすいおむつ・パットなど、冬に比べてコマメに取り換え、その際、**清潔なタオル**で汗を拭きとりましょう。

うっとうしい梅雨ですが、雨は紫陽花の色をより一層際立ててくれますね!
簡単に出来る方法で、ヘルパーとともに快適な空間をつくりませんか?

あっとほ〜む

サービス提供責任者
岩井美奈





心を鍛える-5

有限会社ヒロ薬品 代表取締役社長 古谷良子

良い体験が新たな挑戦を生む！

小さな成功体験を重ねる事で、次の課題への向き合い方が違ってくると言われています。確かに、子供が初めて行った手伝いや、初めて書いた絵、作品を大人に褒められれば、次々と意欲が湧いてきて、スポンジが水を吸収するが如く、どんどん成長していきます。

ところが、自分の周囲の環境が、少しずつ膨らんでくるうちに、褒めてくれる人ばかりではない事に直面します。今までは「良く出来たね」と褒められていた事を「もっと上手く出来ないの?」「出来て当たり前」と評価される様になります。すると堂々と自分の意見を発言したり、行いを前面に出さなくなってしまう。それどころか、いつも誰かと比較をする様になり、自分の気持ちを素直に見ようとしなくなるという厄介な現象が起きてきます。

先般、地域医療の実習先として弊社に現れた薬学性二人の学ぶ力や成長の様子を垣間見て、改めて伝える側の責任を感じる経験をしました。

結果的には、弊社を拠点にした各現場での実習は良い体験となり、彼女達を成長に導く手伝いが出来たようです。「実は不安だった」「以前に実習先で大変だった」などそれぞれに懸念の中で開始されたプログラムでしたが、全ての実習が終了した頃には、表情も声も活き活きしていて、指導教官が「久しぶりに顔を見たら凛々しくなって、良い体験をしたのが伝わってきました」と仰ったのが印象的でしたし、肩の荷が下りた様な気がしたものです。

どんな体験だったかは解りませんが、以前に体験した不愉快な、不安な体験のままであれば、自分達が求めていた事を諦めてしまったかもしれないと思うと、丁度良いタイミングで出会いがあり、多くの皆様にご協力を頂きながらその危機感を払拭出来た事を大変嬉しく思います。

これから、社会に出て自分の活躍の場を模索中の若い方々はもとより、今現在仕事に向き合っている私たち自身が、毎日の中で小さな成功を見出し、それを肥やしにして次への活動に繋げていける力に変えていく事が大事です。

不安探しよりも、良い事探し。「のんきな性格だね」と皮肉られようとも、この方がずっと幸せを作り出せると思うのです。

ケアマネジャー情報

用具と制度をご紹介します！

②寝具乾燥サービスのご紹介

業者が自宅に訪問

布団類の乾燥・消毒

汚れ落とし・水洗いを承ります。

ご利用できる方は次の全てに該当する方が対象となります。

1. 区内に在宅している65歳以上の方
2. 要介護3・4・5の方
3. 65歳以上の方のみの世帯または65歳以上の方と次のいずれかの方で構成されている世帯
 - ア. 身体障害者手帳1または2級の方
 - イ. 愛の手帳1または2度の方

①車いす用レインコートのご紹介

雨の日の外出もこれで可能です♪

ワンピースタイプの**完全防水**車いす用！

軽量・裏メッシュ付で快適性を実現！

透明ひさしで視界良好！

価格は12,800円(税抜)～



「寝具乾燥サービス」をご利用にあたり、申請書を提出する必要があります。詳しくはケアマネジャーまでご相談ください。

ヒロ薬局介護サービス

所長 三上雅史



「息子へはネクタイ教えて 最後かな」

最近では勉強を教えることもなくなっていました。久しぶりに「教えて」と来ました。私も父に教わりましたが、それ以降はあまり何かを教えるもなかった記憶がありません。今はインターネットで何でも調べることができるので、息子にもう教える事はないのかなと思ってしまうました。

森上 登

編集後記：外出がおっくうになる雨の季節ですが、きれいな色の傘や長靴をはいて気持ちを明るくしています。梅雨時の雨は、農家にとっては野菜やお米の大事な生育時期だそうです。土を潤す雨があって、夏には美味しいきゅうりや茄子が食べられるのを期待して、この憂鬱な時期をなんとか快適に乗り切りたいと思います。

あっとほ〜む 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☆たいはす

ヒロ薬品は、お薬・介護・訪問マッサージにて皆様の健康と生活をサポートさせて頂いています

2014年7月号 VOL.103

みんなで健康!

今月の特集 **脱水!** 「水分、足りていますか?」

所ジョージさんのCMでおなじみの

経口補水液「OS-1」のご紹介

脱水時に不足している電解質（ナトリウム・カリウム）を含み、素早く吸収できるように糖質（ブドウ糖）が少量配合された飲料です。

こんな状態のときに

- ・風邪で熱があるとき
- ・胃腸炎で下痢や嘔吐をしているとき
- ・食事が十分に食べられないとき（1日に必要な水分の50%は食事で得ています）
- ・急激にたくさんの汗をかいたとき（大量の水分と塩分を同時に失います）



～OS-1の『液体タイプ』をひと工夫～

冷凍庫の製氷皿を利用して一口大に凍らせます。一粒ずつ口に含み、ゆっくり水分補給します。暑い季節におすすめです。

※『ゼリータイプ』は成分が壊れてしまうので冷凍できません。



ヒロ薬局本店・さくらベールでは、ペットボトル（500ml）とゼリータイプ（200g）を販売しております。
価格は¥200（税込）です。

ますます暑くなるこれからの季節、熱中症対策に是非お役立て下さい。

ヒロ薬局さくらベール
受付事務 小川珠美



ケアマネジャー情報

かくれ脱水症を防ぎましょう!



注意

なんとなく元気がない、食事が減った…など夏バテぎみになるのは「かくれ脱水」の可能性がります。知らずに進行すると、血が濃くなり血管が詰まりやすくなります。脳梗塞や心筋梗塞の発症率が冬に次いで夏に高いのは、脱水が誘因になると言われています。

衣類を着すぎないように!

高齢になると、体感温度がわかりにくくなってきます。
汗をかいたら服を着替え、通気性の良い服や汗を吸いやすい服、乾きやすい服を着ましょう!

温・湿度計は目の届く場所に設置しましょう。

室内温度は28度、湿度は50~60%以下を目安に、クーラーや扇風機をこまめに調整して、下半身の冷えは防ぎましょう。

節約は大事ですが・・・

例えば、クーラーを一日連続8時間使うと電気代は1か月約2,500円のプラスになりますが、もし体調不良で緊急入院となったら・・・
差額ベッド料金がかかる事があり、光熱費の節約以上の出費になります!

遮光カーテンやスダレを活用して直射日光を遮りましょう!

震災以来、節電のため扇風機やクーラーを我慢する方が増えた様ですが、健康が何よりも。「かくれ脱水」にならないように工夫して、元気にこの夏を乗りきりましょう! ケアマネジャー 谷口明子





心を鍛えるー6

有限会社ヒロ薬品 代表取締役社長 古谷良子

怒りの発散が豊かな心をはぐくむ（笑って許して）

有名な作詞家が「笑って許して、小さなことと・・・」という歌詞を大昔に流行らせた事がありました。人には自分なりのこだわりや、意地があります。他の人がそのこだわりについて反感を示したり、無視したり、笑い飛ばす事があつたら、どんなに気のいい人でもその事に対して怒りの気持ちが湧くものです。

小さな怒りでも、芽生えた感情を押し殺して生活していると、少し理性が緩んだりした際に大爆発するそうです。思い浮かぶのが、お酒を飲んだ時の「怒り上戸」「説教上戸」です。普段は物静かな人でも、飲みだすと日頃思っているもなかなか言えない言葉が次々出てきて、周囲がなだめようとしても逆効果の事があります。

この行為は、普段我慢している人ほど大きいようです。そう言えば「今夜は言っちゃうぞ!!!」と宣言して、本当に大声を出して怒鳴りまくる人を見たことがあります。よほどストレスが溜まっていたのでしょう。

私はといえば、普段からイライラする事や「おかしい???」と思うことは直ぐに口に出してしまい、周囲の者に「変だよね!!」「そう思わない?」と無理やりにも同意を求める事が多いので、お酒は楽しく頂いています。むしろ、私に逆らう事の出来ない社員の面々がストレスを溜めているとすれば、どこかで発散してもらわないといけないと真剣に考えます。また溜めて発散する以前に、小出しにして欲しいと思います。

「許すって大事なことですよね」と伝えて下さった方があります。怒りの収め方の一番良い方法だと共感しました。どんなに相手の悪口を重ねても、気持ちの悪さが残ります。キリスト教では「許す」という言葉が教えの基本になっています。また、仏教でも「怨恨（うらむこと）なき教え、訴訟（あらしうこと）なき教え、誹謗（そしること）なき教えを仏教と為す」と伝えていきます。心穏やかに過ごし、人様との関係を上手く行いたいという願いは、古今東西、神様・仏様からの教え共々21世紀になっても何も変わる事はありません。他人だけでなく、無力感を感じた時の自分や、あまりにも近い存在になっている家族の気になる些細な言動も、笑って許す事が出来る様になりたいものです。

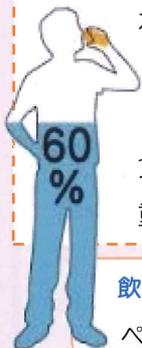
あっとほ〜む

便利

水分補給！十分ですか？

トイレが近くなるからと水分をとらないようにしていませんか？

人間の体の60~70%が水分でできています。そのバランスを保つために1日1500~2000mlの水分補給が必要です（食事に含まれる量を含め）。



水分は栄養分を運び、老廃物の排泄を行い、体温を調節するのに不可欠です！
.....不足した時の症状.....
食欲低下・疲労感・手足の震え・頭痛・重症になると、意識がなくなります。

飲んだ分量が分かるように！

ペットボトルやいつも同じカップや湯呑を使うと良いでしょう。

あっとほ〜む サービス提供責任者 前嶋寿美江



.....夏は脱水症の危険がいっぱいです！

こまめに水分補給をするのが理想ですが、食事や間食でも水分補給ができます♪

夏野菜（トマト・キュウリ・ナス・とうもろこし・かぼちゃ・ズッキーニ 等々）をそのままおやつ代わりにする、また小さく刻んで冷製スープにしても美味しく栄養のあるメニューになります。薄味を心がけ、タップリ、汁ごと頂ける献立を増やしてみませんか。

注意

<水分補給のポイント>

緑茶・コーヒー・紅茶に代わりカフェインの少ない「麦茶」を。また入浴や外出の前後など汗を多くかく時は、ミネラル補給ができる「OS-1」など薬局がご紹介した飲料水をおすすめです。



「手際よい 夫の目には 手抜き家事」
以前、私の母が家内のことを手際よいと言っていました。確かに早いようですが.....
森上 登

編集後記：暑い日続くと、つい数ヶ月前には寒くてこたつに丸くなっていたのに・・・と思います。一年中、半袖Tシャツで過ごせるハワイのような場所に憧れますが、日本は四季がはっきりしているので、季節毎の食べ物や自然環境の変化に順応することで生活にメリハリが出来て、それが長寿国のひとつの要因にもなっているそうです。

あっとほ〜む 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☆たいはす

ヒロ薬品は、お薬・介護・訪問マッサージにて皆様の健康と生活をサポートさせて頂いています

2014年8月号 VOL.104

特集

今年の夏はこうして乗り切りましょう！

あっとほ〜む

便利

夏バテ知らず！レシピ

豚肉とレタスの梅ダレ冷しゃぶ

- ①しゃぶしゃぶ用薄切り豚肉を茹でて、手でちぎったレタスにのせる。
- ②種を除いた梅干を叩き、長ネギみじん切り、醤油、みりん、ごま油、白いりごまを混ぜたタレをかける。
- ③色どりにトマトなどを添えて。



豚肉は栄養価と効能でスタミナ食材として知られていますが、疲労回復のビタミンB1を多く含みます。また良質なたんぱく質は、夏バテ対策だけではなく、長寿の秘訣でもあります。

写真：クックパッド ホームページより

豆腐のみょうが味噌

みょうがをみじん切りにして、味噌・みりん・砂糖、お好みで大葉を入れて、水けを切った豆腐にのせます。



夏の定番の冷奴ですが、薬味や香辛料は胃に適度な刺激を与えて、胃液の分泌を促し、食欲を増進させてくれます。



夏はお台所に立つのも暑いですね！あまり火を使わずに、手早く出来るお料理をご紹介します。
あっとほ〜む ヘルパー 竹内久美

みんなで健康！

夏暑くなると、消化能力が低下するため食欲が低下して食事の量が減り、必要な栄養素が不足することがあります。

「一時的に食事がとれない」「とれているが十分に食べられない」などの時・・・

食品

ドラッグストアなどで手軽に購入できる食品は、種類も豊富で、液状タイプ・ゼリータイプ・固形タイプなどあり、味もバニラ・ストロベリーなど甘いものから、コーンスープ・和風昆布だしなど食事に近いものまで様々あります。

(テルミール・エフツーアルファ・メイバランスなど)



医薬品

食事のとれない状況が長く続くと体力や免疫力が低下してしまいます。こんなときは、主治医に相談してください。

状態に合わせて、医薬品の人工濃厚流動食を処方してくれます。

(ラコール・エンシュアリキッド等)



バランスよく、栄養・カロリーを補うことができる「喉ごしのよい」人工濃厚流動食があります。

お薬のこと、お気軽になんでもご相談ください。
ヒロ薬局 薬剤師 鈴木久子





水素水への期待

先月、「怒りの発散が豊かな心をはぐくむ」というテーマで「怒りを溜めない」利点をお伝えしました。その通り、鬱憤を小出しにして、気持ちのバランスをとってみるものの、色々な出来事に遭遇すると、小出しではなく、鬱憤の連呼になっている事に気づかされます。

また、その様な事に気をとられていると、ず〜と不機嫌でいる自分に対しても不機嫌になってくるといふ、負の渦に巻き込まれている事に気が付きます。

「笑う門には福来る」という古くからの縁起の良い言葉がありますが、「眉間のシワは不幸の増加」という言葉を戒めにつぶやいているところです。

怒りや、悲しみは身体中の活性酸素を増やします。活性酸素とはいわゆる「サビ」です。

血管も肌も弾力を失い、見た目も体の中にも悪影響を与える恐るべき物質です。一方、「抗酸化物質」という様々な食べ物や、サプリメントもありますが、昨今、美容の業界を始め、医療現場でも『水素水』がストレスの緩和に効果があると言われ、多くの商品となって世の中に出回っています。

水素水を飲み続けている美容家の方は、確かに疲れの取れ方が違うと仰っていました。

「古谷さん、水素水は疲れにも効きますし、お肌も綺麗になるんですよ」と薦めて下さいましたが、その方はもともと綺麗な方ですが「そう言えば、高いお金を出して水素水を飲んでいますが、後輩の指導でホトホト疲れ切ると、飲んででも差引ゼロだ」という事に気が付きました」と大笑いしていらっしやいました。

期待と現実の不一致が不機嫌を呼び起こすならば、色々な事や人に対して期待値を低くすれば良いのだとも思います。ただし、会社を営む者としては、「絶対に品質を落としてはならない！」という志があります。品質は人です。ここは譲れないとしても、せめて仕事に直結しない出来事には、大らかな気持ちを持つ事にいたしましょう。「この世の出来事は全て自身の修行だと思え」・・・ずっと以前に教わった言葉を思い出しました。

らくらく本舗りはびり屋がお送りする らくらく健康法

目覚めの体操

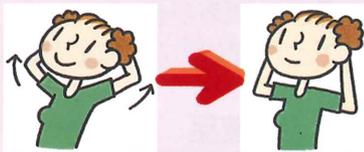
- ① 両手を上げて、グーパーを繰り返すように手を開いたり閉じたり
- ② 両手両足をゆっくり伸ばす、最初は軽く、徐々に力を入れる
- ③ かかとを突き出す動きと、つま先を伸ばす動きを交互に繰り返す
- ④ ひざを曲げて両手で抱え、ゆっくりと胸のほうに引き寄せる

「夏バテに負けない身体をつくりましょう！」

運動は自律神経の働きを整えて夏バテを予防・解消する大きな効果があります。でも、いままで運動習慣がないと「外は暑いし、汗を流すのは面倒」と躊躇する方も多いと思います。そこで、室内で手軽にできる体操とストレッチをご紹介します！

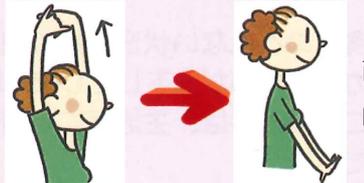
らくらく本舗りはびり屋 管理者 伊藤康彦

日常のストレッチ法



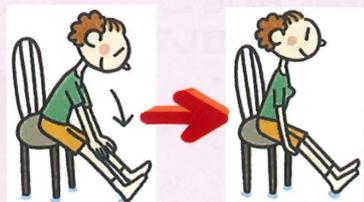
首のストレッチ

頭の後ろで手を組み、首の筋肉を使って頭が後方へいくように力を入れて10秒間静止したら力を抜く



背中ストレッチ A

両手を組んで伸ばし、手のひらを上に向けてぐーっと伸びをした姿勢のまま10秒静止し、ゆっくり両手をおろす



背中ストレッチ B

手をひざにのせ10秒間かけて体を前にたおしていく⇒手を足の後ろ側にあて、10秒間かけて体をもとのように起こしていく



「週末は妻に見習い 手ぬき家事」

週末は洗いや洗濯物が残っており、いつの間にか私の担当になっているようです。以前はやるならきっちりやりたい方でしたが、今は妻と同様にかなりの適当に片付けています。
ケアマネージャー 森上 登

編集後記：8月は富岡八幡宮の例大祭ですが、今年は3年に一度の本祭り。まだ銭湯があちこちにあった頃、お祭りの日の男湯は半纏を着た人でいっぱいになって、みんな肩が真っ赤に腫れ上がっていたと父から聞いていました。今年も水をかけられながら、たくさんのお神輿と威勢のいい担ぎ手が練り歩くのを見るのが楽しみです。
あっとほ〜む 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☆たいはす

ヒロ薬品は、お薬・介護・訪問マッサージにて皆様の健康と生活をサポートさせて頂いています

2014年9月号 VOL.105

ケアマネジャー情報

特集

防災の備え、できていますか?!

「家具類の転倒・落下・移動防止対策に補助が受けられます!!」

ご存知ですか?

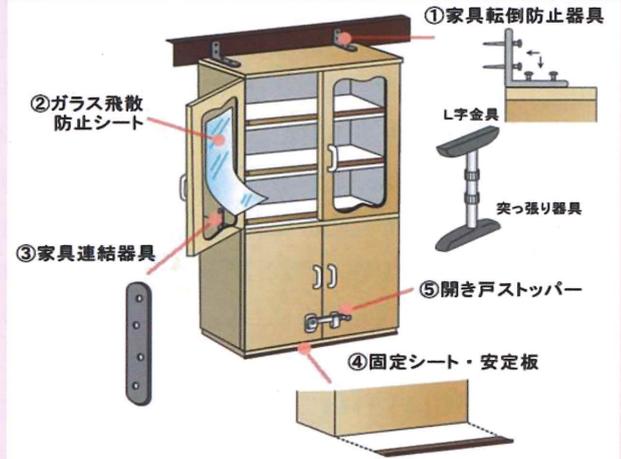
江東区ではお一人暮らし（65歳以上）、または高齢者のみの世帯を対象に「家具の転倒防止器具」の取り付けを無料でを行っています（一世帯3点まで無料、1回限りです）。詳しくはケアマネジャーにお尋ね下さい。

近年発生した地震でケガをした原因の30～50%が家具類の転倒などによるものだそうです。

対策を行う事で家具に直接当たってケガをしたり、つまずいて転んだり、割れた食器やガラスを踏んだり、避難通路を塞ぐなどの二次災害を防ぐ事ができます。

ヒロ薬局介護サービス

ケアマネジャー 鍋 佳美



- ① 家具転倒防止器具（L字金具は家具と壁とネジで止める）
- ② ガラス飛散防止シート（破片の飛び散りを防ぎます）
- ③ 家具連結器具（2段重ねの食器棚などに有効です）
- ④ 固定シート（家具の下に貼ることで振動を吸収します）
安定板（家具の下前方に差し込み重心を後ろにかけて倒れにくくします）
- ⑤ 開き戸ストッパー（中の飛び出しを防ぎます）

あっとほ～む

便利

「日頃から大規模災害に備えた準備をしていますか?」 「大きな地震! もしも家にひとりでいたら?」

① 大きな揺れを感じたら!?

とにかく自分の身を守り揺れがおさまるのを待ちましょう。

- ・机の下に入る
- ・クッション、布団で頭を保護する
- ・家具やガラス面から離れる
- ・大きな揺れがおさまったら火の始末をしましょう。



② 非常用品の用意は大丈夫?

大きな地震の後、家から避難しなければならなくなったとき、特に高齢者の方は生活必需品や貴重品等とともに

- ・保険証
- ・お薬手帳
- ・いつものんでいるお薬

はすぐに持ち出せるように、保管場所を近くにする、またはまとめておくの良いでしょう。

また、排泄が不便な避難所で使えるパット・紙パンツなども役に立つでしょう。「持ち出しバッグ」を決めて荷作りしたら、持てる重さかどうか確かめておく事も大事です。

③ 避難場所はわかりますか?

江東区では区役所、出張所・図書館で防災マップを配布しています。自宅に用意して避難場所を確認しておき、家族とルールを決めておきましょう。

自分だけで避難できないときは、ご近所の方の助けをお願いしましょう。



もしも外出中に大きな地震にあったら、まず身の安全を確保した後、むやみに移動を開始しないことが基本だそうです。家の中でも外出先でも、あわてないことが第一です。

あっとほ～む 事務 広瀬 幸子



心を鍛える-8

有限会社ヒロ薬品 代表取締役社長 古谷良子

鍛えるのは辛い！

今年2月より、このテーマで書き始めたものの、どうも「鍛える」という事が苦手だという事に、ようやく気付いてきました。どうりで原稿の進みが悪かった訳です。

恥ずかしながら、このタイトルを決めた頃には弱気になっている自分と向き合い「こんな事で落ち込んではいられない！」「もっと強くならねば！」と思っていたのかもかもしれません。また世間でも何かある度に「心のケア」という言葉を使う様になり、「心」が相当慎重な取り扱いをされる風潮になっている事にも影響を受けていたのかもかもしれません。

何か思いつめる事があった場合に、誰かに相談に乗って貰うだけで気持ちの負担が軽くなる事はあります。相談相手が、聴き上手であればあるほど、モヤモヤした事が整理されてくるのが解ります。

ただし、何かに悩んでいても、結局最後の答えを出すのは自分自身です。その事が基本だとわかってくると、ただ愚痴をこぼすだけこぼし、次に進む準備がスムーズに、単純に出来てくるものです。

ただ、この流れを不自然に止めてしまうと、出来ない自分としか向き合えず、それが嫌で強引に歪みの強制に掛かるしかなくなってくる訳です。これが「鍛える」という表現に繋がったのだと思っています。

人間には、無限の可能性もある代わりに、その時々には有限であることを実感させられます。

その時に最大限の考えや取り組みを持って解決出来ない事に於いては、執着を捨て、その場から引いてみるのも良いのではないかと感じる様になりました。いくら悩んだり、正義感を持って解決しようとしても困難な事はあります。

筋トレ、ダイエット、ピアノの練習、どれをとっても「鍛える」という響きには苦手意識を感じます。

「嬉しい」「楽しい」「いつの間にか笑顔が浮かんでいる」状況を作ろうとすれば自ずと上手く行くのではないのでしょうか？そうは言っても、嬉しい・楽しい事ばかり重要視していると、肝心の成果が危ぶまれます。

また褒められていると調子に乗りすぎて痛い目に合う事もあります。何でも良いバランスを保つ事が大事なのですね。

みんなで健康！

地域と連携した災害医療



お薬手帳（お選びいただけます）

「お薬手帳」は「命の手帳」

万一の災害に備えて日頃からの記録をマメにとりましょ
う！」薬の記録以外に①アレルギー等ご自身の体質 ②病名
③血圧 などの記録もしておくとういでしょう。
災害・入院時に大変役に立つ医療情報として活用できます！！

災害時の医療受診のイメージ

- ① 災害拠点病院（江東区内）が決められています。
 - ・あそか病院・江東病院・順天堂東京高等高齢者医療センター
 - ・昭和大学江東豊洲病院・有明病院が指定されています。
- ② 緊急医療救護所（主に周辺小・中学校）
 - ・重症度や緊急度の判断をし、転送先病院の決定 ・簡単な処置



③緊急時の調剤業務

薬剤師も災害時医療救護活動参加
スタッフとして、活動します。
ヒロ薬局 薬局長 高橋 寛

ヒロ薬局では、災害時のマニュアルを作成し、災害時にも薬局の業務が行えるよう備えています。



「家事残し ほっときゃ旦那が やっている」
家事川柳第三弾！ どっちかと言うと、私の方がきっちりやらないと気が済まないタイプ。それを見越してか妻はあえて全てやらないようなところがあ
り、私はその術中にはまっています。ケアマネージャー 森上 登

編集後記：東日本大震災後、それまでは何の備えもしていませんでしたが、今は特に長期保存にこだわらず、水や缶詰、パックのご飯、お菓子など大きなリュックに入れて、賞味期限をみて食べてはまた補充ということをしています。また、私のマンションでは、普段つながりが薄い住民同士が災害時に協力できるように自治会が体制を整えつつあります。身近な、出来るところから始めることが大切なようです。 あっ&ほ〜む 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☆たいはす

ヒロ薬品は、お薬・介護・訪問マッサージにて皆様の健康と生活をサポートさせて頂いています

2014年10月号 VOL.106

特集 認知症

皆で支え合い、住みやすい地域作りの為に！
今月から4回にわたり「認知症」を特集します。



ケアマネジャー情報

「物忘れ？」…でも、年相応かな？

症状は似ているけど認知症ではない病気も考えられます。
まずは、正しく診断して頂くことが大切です！

① 「最近、物忘れに良い治療法があるみたいだから一度他のお医者さんで診てもらいましょうか」と勧める。

ご本人には「最近、物忘れが多くなったな」などの自覚症状はあると思います。



② 「かかりつけ医」の先生に事前にお願ひし、先生からご本人へ直接お勧めして頂く。

ご家族からではなかなか聞いて頂けない場合でも、信頼されている先生のお言葉は受け入れて頂けることもあります。

③ 『健康診断』は必ず受けていただく。

年1回の定期健診として、又は念のため一度検診を受けてみましょうかとお話してみる。

特に奥様（又はご主人）がいらっしゃれば一緒に受けて頂くことで、よりスムーズにいくのではないかと思います。

簡単な物忘れチェックはその場で受けられます。

「認知症」についてご不安な事がありましたら、まずは、かかりつけ医やケアマネジャーにご相談下さい。早期受診、早期発見により様々な治療法や対応が可能になります。

ヒロ薬局介護サービス ケアマネジャー 森上 登

あっとほ～む 便い 日常生活に現れる「もしかしたら？」のサインを見つけたら 私たちはこんな関わりをしています！

① しまい忘れや置き忘れが多くある

→ 一緒に探し物をしたり、ご自身で思い出していただけるようにお声掛けする



② 待ち合わせ・通院などの予定を忘れる

→ ご本人と確認しながらカレンダーに記入する。

③ 鍋を焦がしてしまう

→ 非難したり否定したりせず、安全策を提案する。

④ いつも同じ服を着る(身だしなみを整えなくなった)

→ 洗濯を理由に着替えをすすめる。

⑤ 夢の中のような話をよくする

→ 関心をもってお話をうかがう。

⑥ 怒りやすくなった・感情が不安定になった

→ お話をうかがいながら、気持ちが落ち着く環境を作り、怒りの本当の原因やストレスの要因を見つける。



「あっとほ～む」では3か月にわたって認知症をテーマに社内研修を行っています。今後、ご報告していきたいと思ひます！

あっとほ～む サービス提供責任者 前嶋 寿美江

大人になると忘れてしまう事？！

「ありがとう」「こんにちは」「頂きます」「ごちそうさま」という言葉をどんな時に、誰に対して使うのか？そんな事を教わったのは何歳ごろだったのでしょうか？

多くの子供たちは、母や父からだと思いますが、保育園や幼稚園の先生やお友達がそのお母さんと会話している姿を見ながら自然と覚えたかも知れません。また給食やお弁当をみんなで頂くときには、給食当番がまるで怒っているかの様にリズムを付けて「い・た・だ・き・ま・す」と大きな声を出したものです。

集団では誰かがリードにすると言葉を反復する習慣が付きやすいものです。会社での朝礼や社訓を読み上げるのも同様です。ところが、年齢を重ねるうちに顔を合わせても、声を掛けても挨拶をしない、返事を返さない大人が大勢います。

マナーとは、相手を思いやる事が基本になっている行動や身だしなみの事を言いますが、なぜか自分流にアレンジしたマイルールが出来上がってしまう様です。幼い頃に何度も言われて身につけているはずの事を、大人になると出来なくなって、改めてお金と時間を掛けて先生に学ばないといけないのか？とても不思議です。

わたくしは仕事の基本を良く「算数の九九」に例えて社員と話をします。足し算・引き算ができれば、絶対に九九を覚える。それをしない限り複雑な記号を解釈した数式は解けないからです。

仕事も同様に考えます。挨拶や、報告が身につけていない人は、ある一定の仕事まではできますが、仕事の幅を広げる事が難しくなってきます。九九は泣いても笑っても、小学生の段階で暗記をするのです。何度も反復して記憶に残った事を、買い物や日常生活で自然と使っています。大人になっても反復練習を続けている事で、記憶が保たれているのです。

ただし、言葉は相手の反応によって更に豊かになったり、萎縮したりと変化が伴うものです。喜んでくれるれば、その言葉を使い続けるでしょうし、無視されたり笑われたら、心にトゲを刺してしまうことにもなるでしょう。

トゲを刺されたと思ひ込み、言葉を発しなくなる・・・この悪循環は自らが断たないと上手く行くはずがありません。

「ありがとう」という何という事のない声掛けを、とにかく半年間でもやり続けたらどういふ気づきや変化があるのでしょうか。伝える側・伝えられる側と双方にきっと良い変化が現れると思います。

知らなければ知れば良い事。忘れたら思い出す努力をする事。良いと思う事は他の人に見える形や音にする事。

こんな当たり前の事を大人が真面目に取り組む姿を見て、子供たちが真似をして励みにして欲しいな～と思っています。

みんなで健康！

認知症～私の体験談

私の祖母は4年程前にアルツハイマー型認知症と診断されました。

受診のきっかけは、何でも先頭に立ってテキパキと行動する祖母でしたが、友人との約束を忘れたり、何度も同じ話を繰り返すようになった事でした。

本人は今までと変わらずに何でも出来るからと、私たち家族の言葉に耳を傾けませんでした。はじめはたまに忘れたり、「さっき聞いたよ」と言えば思い出す程度でしたが、しだいに頻繁になり3年程たった頃には自分がしたこと自体忘れてしまったり、他人のせいにしたり、どこにしまったか忘れたことを誰かが盗んだと思ひ込んだり、全て私たち家族のせいにし、母はとても苦労していました。

病気のせいだと分かっているのに、私たちもムキになって怒ってしまったりする度に反省していました。

病気は少しずつ進んでいて、出来なくなる事も増えていきますが、今は家族や親戚が皆で協力しながら、うまく付き合っています。状態が良くなることはなかなか難しいかもしれませんが、祖母が笑って過ごせるようにこれからも家族皆で協力し合っていきます。

また、薬局のスタッフとして、認知症の患者様やご家族の方がご来店の際にはお話をうかがう機会をつくり、少しでもお気持ちが軽くなるお手伝いができるようにしていきたいと思ひます。

ヒロ薬局 医療事務 武智貴代満



「川柳で 言うほど仲は 悪くない」
このコーナーを見て頂いている方から、「その気持ち分る」とか「そのときはこうしたら良いよ」などご意見を頂くことがあります。家庭内のグチを詠んでいるせいか「大丈夫？夫婦仲」と聞かれることもあります。今月は返答として詠んでみました。ケアマネージャー 森上 登

編集後記：「スポーツの秋」「食欲の秋」「芸術の秋」と何をするにも快適な季節。秋の夜長は本も読むのもいいですね。最近は電子書籍も普及していますが、やはり紙の匂いのする本を手にしたくなります。高校生の頃、千田町の書店でたくさんの本に囲まれてアルバイトをしたことが懐かしい思い出ですが、きれいな緑色のブックカバー、覚えている方いらっしゃるでしょうか？私がお掛けしたかも知れません。 あっほ〜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☆たいはす

ヒロ薬品は、お薬・介護・訪問マッサージにて皆様の健康と生活をサポートさせて頂いています

2014年11月号 VOL.107

みんなで健康!

☆ヒロ薬局では

薬剤師による居宅療養管理指導を行っています!

お薬のお届け ヒロ薬局

ご相談受付時間
月、火、水、木、金…9:00～19:00
土…9:00～17:00
定休日 日、祝、年末年始



「居宅療養管理指導」とは

介護保険のサービスで、医師の指示に基づき、**薬剤師**が直接患者様のお宅を訪問し、

「薬が飲めているか?」

「適切に保管されているか?」

「残薬がどのくらいあるか?」

などを確認し、患者様が確実に服薬できるように支援するものです。

対象は外来通院が困難な方となっております。

2014年
9月19日
(金)

勉強会を開催しました!

9月19日(金)地域のケアマネジャーをはじめとした医療従事者の方々に多数ご参加頂き「**地域連携における薬剤師の役割**」というテーマで、ヒロ薬局の高橋寛(管理薬剤師)がお話をさせて頂きました。

約10年前に居宅療養管理指導という制度が制定されてから、薬剤師の仕事は病院や薬局の中だけではなく、患者様のお宅を訪問して薬の管理や服薬の指導が行えるようになりました。

今回の勉強会で地域の医療従事者の方々にこの制度についてより良く知ってもらえたことにより、地域医療連携が進み、さらにはこの制度を利用できる患者様がより増えることを期待しております。

勉強会後の交流会では普段あまり接点のない薬剤師、ケアマネジャー、医療事務が雑談を交えながら様々な情報交換ができ、有意義な時間を過ごすことができました。ご参加下さった皆様に感謝申し上げます。

ヒロ薬局 薬剤師 楢貝 千夏

お薬相談の様子～通所介護「すまーと」ご利用者さま



「何種類も薬があって、飲み方が分からない!」

「色々な病院から、たくさん薬をもらっているけれど、重複や飲み合わせは大丈夫?」

「健康食品も使っているけれど薬との飲み合わせは大丈夫?」

「錠剤が飲みづらそうだけれど、大丈夫?」

こんなご質問ありませんか? 何でもご相談ください。

一人一人の患者様に応じて適切な支援ができるよう取り組んでいます。

通院が大変な方、薬の管理や服薬に不安がある方は、当薬局薬剤師にお問い合わせ下さい。

ヒロ薬局さくらベール

薬局長 杉本 真弓





20年後の姿はどちら側？！

この地域はバスや地下鉄の便が良く、都内の移動には不便を感じません。

股関節の手術を終えてそろそろ3年になりますが、段差の高いステップにも軽々乗車できる事が有り難くて仕方がありません。「ノンステップ」と記載されていても縁石とステップが離れて停車されると、乗り降りだけで疼痛が走り、急ブレーキで体制を整える為に足を踏ん張ると更に痛みが走り、度々心の中で運転手さんに恨みの毒を沸かせたものです。痛みから解放され、見ず知らずの善良な運転手さんにあらぬ恨みを持つ必要が無くなった事は、肉体的な痛みが取れた以上に、気持ちや痛みや、人を悪く思う気持ち（逆恨み的な）から解放された事になり、それは何よりの幸せです。

先日、バス停でベンチに荷物を置いていた人に「ベンチは人が座るもので物置じゃないよ」と言って腰かけたご高齢の方がいらっしゃいました。それを言われた若い人はバスに乗ってから、そのご高齢者に「うるせーんだよ」と小声で言い捨てました。

違う日、地下鉄で隣り合わせに座っていた方が杖を突いたご婦人にサッと席を譲られました。見ると横にご主人が付き添っておられたので、わたくしも反射的に「どうぞ」とお譲りしたのですが、お二人揃ってわたくしたちに丁寧なお礼を重ねて下さり、その瞬間、その1m半径だけは何だかとても「いい感じ」の空間になったのです。

「バス事件」の時は直接関わらなくても、その辛辣なやり取りを目撃した者としては、ちょっと嫌な印象を持ったものです。歳をとったから席を譲られて当然と思うのか？ 結果、荷物を避けてくれ、座れた事に「ありがとう」「すみませんね」の一言があったら、行きずりの人に「うるせー」と悪態をつかせる事もなかったでしょう。若い人も「気が付かず失礼しました」と微笑む事が出来たら「私、ちょっといい事した」とプチハッピーになったのでしょうか、残念なことどちらの人も、目撃した私も含め、たぶん皆が不愉快な一日を過ごす事になったのです。この場面に直面した意味ってなんだろう？ と考えました。

ずっと昔、若い頃に受けた手術の後、杖を突いて歩くことに抵抗があった頃ですが、シルバーシートの空席を見つけ座ろうとした時に「〇〇～!! 早く戻ってこないで座られちゃうよ!」と若い母親が子供の名前を連呼し、荷物で席を塞ぎました。私の杖歩行を見た上でのセリフですから、確信犯です。この時に「この子供たちはどんな大人になるのかな?」と漠然と感じた事を思い出しました。人の痛みや不自由さは他の人から見えにくいものです。思い切って親切にしたことが受け入れられずに、譲った席を空席のまま、他の車両に移っていく姿はこれも悲しいものです。さてわたくしは20年後にどっち側にいるのでしょうか。

あっとほ～む 便

認知症～私の体験談、ヘルパーとして

ヘルパーとして、最初の頃はご利用者様のお家で失敗もありましたが、「その人らしさ」を引き出せるように努め、安心して生活の維持が出来るよう自立支援させていただいています。

認知症のご利用者様に、こちらが不安な気持ちで接すると、相手にも伝わり動揺させてしまいます。そのお宅の家族になった気持ちで、気を楽にして楽しく過ごしていただけるように努めています。また、日常のさりげない声掛けの言葉を心がけています。例えば、洗面所へ行く時には「少し髪を整えに一緒にいきませんか?」、廊下からトイレの前を通り過ぎる時に「寄っていきましょか?」、また食事を美味しく召し上がっていただけるように「美味しいご飯が出来ました。一緒に食べませんか?」の声掛けにもしも断られたら、少し時間をおいて再度「ご飯が出来たよ、向こうで食べませんか?」とやさしく問いかけています。お風呂も無理にではなく「温かいお風呂が沸きました、入りませんか?」と尋ねてご本人に決めて頂き。買い物については「一緒に買い物に行きましょか?」とお誘いしてみる等々、その場面とご本人のご様子によっていろいろな言葉を使います。

そして、お声を掛ける時は、一人で、決して後ろから声をかけず、滑舌よく視線を合わせて穏やかな口調でお話するなど心をかけ、今ではご利用者様を見守り続けながら、心に余裕をもって笑顔で応じることが出来るようになりました。

私たちが訪問介護ヘルパーとして訪問する時間は短時間で、その時間内のご様子でご本人の状態を判断しがちですが、ご家族はご本人の一日の波や過ごし方を見ていらっしゃるの、視点が違うことがあります。大事なことは、ご利用者様との人間関係を築き、ご家族に信頼して頂けるよう努めていくことだと思います。

あっとほ～む ヘルパー 竹内 久美



ケアマネ森上
今月の川柳

「落とした財布 中身の額は 聞きたくない」
息子が財布を落とし、定期券や商品券、ポイントカード、現金は何かの支払い用にと相当入っていたようです。金額は知るのが怖いのであえて聞いていません。「節約する!」とその時は反省の色がありません。森上 登

編集後記：社長のコラムにもありましたが、この地域では都バスが重要な足になっています。鉄道駅の中間になっているため、朝夕は混雑して乗り切れない人もあるほどです。かつて、錦糸町から日本橋、錦糸町から門前仲町には都電が走っていて、あの音がなつかしく思い出されます。車社会に押されて廃止されましたが、オリンピックの前に、難しそうですが復活を望む声も出ているようです。

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

あっとほ～む☆たいはす

ヒロ薬品は、お薬・介護・訪問マッサージにて皆様の健康と生活をサポートさせて頂いています

2014年12月号 VOL.108

あっとほ～む 便り

認知症特集 その3



早期発見・早期治療が認知症の症状を抑えたり
進行を遅らせることができます！



私たち訪問介護ヘルパーにできることは？

規則正しい生活のお手伝い

ヘルパーが定期的に訪問することで、昼夜逆転の生活を改善することが出来たなど、生活のリズムを取り戻すことができます。

また、小さな変化に気づくことで、医療につなげることができます。



「できること」を大切にします

生活歴を知り、昔得意だったことなどを引き出し話題にしたり、調理の時にあえて作り方を教えていただき、食べる意欲につなげることができます。

また、ご自身でカレンダーを使ってお薬の飲み忘れがないよう、大事な服薬をお助けします。

私たちは安心感が得られるよう、お話をうかがいながら、言葉だけでなく、表情やお声からお気持ちを汲み取れるように努力しています。

たとえ認知症であってもご本人とご家族が笑顔でいられる環境作りのご支援をさせていただきます。

あっとほ～む

サービス提供責任者

岩井 美奈



ケアマネジャー日記

認知症～担当利用者様の体験談より

訪問すると、いつもニコニコ笑顔で迎えてくれるOさん（86歳女性）。現在は車いす中心の生活で次女様と二人で暮らし。先日、次女様より「ご本人をとて愛おしく思っています」とのお言葉を戴きましたが、このような気持ちになるまでは長い道のりがあったとの事です。そんなOさんと次女様の認知症に向き合ってきたお二人について、今号と次号にわたり御紹介させていただきます。

認知症の症状は、今から20年ほど前から見られたとの事です。店にカートを忘れる事や鍋を焦がすなどの行動が頻回に見られ、お金を盗られたとか厳しい言葉を言われたりなど。当時、次女様は、高齢になるとそうなるものだと思い込んでおり、とにかく機嫌が悪くならないようにと考えながら対応する事で精一杯でした。

そんな状況が数年続く中、通院先の主治医から家族に呼び出しがかかり、「薬がしっかり飲めていないのでは」と言われ、その時初めて認知症という言葉を知りました。専門病院で検査した結果、「アルツハイマー型認知症」と診断され、だいぶ病気が進行しているとの事でした。次女様は、母親だけでなく、小さな子どもの面倒を見なければならず、家族だけではどうにもならない状況のため、公的機関に相談に行かれたとの事でした。そこで介護保険制度を知り、弊社ケアマネジャーとのお付き合いが始まりました。

次女様より、「もう少し早くに診断を受けて対処していれば、少しは大変な思いをしなくて済んだのでは」という言葉が聞かれました。前号でお伝えしたように、できるだけ早く専門医に診てもらい、適切な処置を受ける事が大切です。

何かしら気になる症状が見られましたら、主治医やケアマネジャーに相談して下さい。お役にたてる事がきっと見つかると思います。

次号では、認知症症状に対処した具体例などを紹介します。

ヒロ薬局介護サービス 所長 三上 雅史





心を鍛える-11 有限会社ヒロ薬品 代表取締役社長 古谷良子

人間は愚かで弱く、^{はかな}儂くて愛おしいもの

今年一年、わたくしの周囲の方々をしげしげと見させて頂きながら、自分自身の心（気持ち）の持ち方をこのページに書かせて頂きました。そもそも、どうして心を鍛えようと思ったのでしょうか？

その時その時、確かに何かに悩んでいたからこそ、どうにかして心を鍛えたいと思ったのでしょうか。しかし、冬は？春は？夏は？いったい何に悩んでいたのだろう・・・？と本当に不明確です。

果たして、その都度に心を鍛えて乗り越えたから、すっかり忘れていたのでしょうか？ 多分そうでは無くて、解決したかの様に見えたり、感じたとしても根本的にはあまり変わっていないのかも知れません。

自分の弱さを何とかしようとする際に、一番先に手掛ける事が「トレーニング」です。足りないところを補う方法を選択しがちです。実は相手にもこの事を強く求めてしまうのが人なのです。

最近、本当に強い心とはコシかも知れない！！と感じて、胸が熱くなった事があります。それは、人に優しくある姿（行動）です。思いやりとか、配慮とか、色々な表現はありますが、本当に優しい人は辛抱強く、根気があります。人の優しさに勝る強さは無いのではないかとその人たちの姿を見て教えられました。

立場として大勢の人をリードする為には強い言葉も使い、時には反発を受ける事もあります。ただ、成功するパターンは絶対的に、優しいもの言いの方です、人の心はそういうもので、自分自身もそうです。

単純に、うわべだけで優しい言葉を掛けるのでは、早晚見透かされます。優しく思いやりある行動をとり続けるのは、とてもシンドイ事です。仕事場に於いては、その行為が他の人からバカにされる危険もあります。

「優しさ＝優柔不断」と捉える人もあります。そうは言ってもイソップ童話の『北風と太陽』の太陽や『アリとキリギリス』のアリの様に大らかで立派な行動ができるかということ、そうではありません。子供に読み聞かせる童話の中に、人間の弱さや愚かさ、その反対にそれを慈しむ姿が描かれている事を今にして気が付きました。

物語を通して、人が大切にしなければいけない事を学んでいくのかもしれませんが、大人になると忘れるのです。だから痛い想いを繰り返して学び続けるという事なのでしょう。まだまだ精進は続きます。

みんなで健康！「ジェネリック医薬品」てなに？

ジェネリック医薬品とは
従来の薬と効果はもちろん安全性も同等で、価格は安いお薬のことです

なぜ安い？

製薬会社は新薬を開発すると特許を取り発売します。これを先発医薬品といい特許が切れた後に他の製薬会社が同じ有効成分を使い製造・販売しているものがジェネリック医薬品です。研究・開発費が少ないので安価で発売できます。

本当に安全なの？

ジェネリック医薬品は、厚生労働省のもと厳しく管理・指導され、品質基準をクリアしています。

効果は変わらないの？

ジェネリック医薬品は必ず元となる先発医薬品と同じ有効成分を同じ量で作られています。



「認知症」のお薬もジェネリック医薬品が発売されています

アリセプトで比較すると

1日1錠 30日分(1割負担の場合)

先発医薬品・アリセプト 5mg → 薬価 334.7円

1,200円

後発医薬品・ドネペジル塩酸塩錠 5mg → 薬価 193.5円

780円

他にも様々なジェネリック医薬品をご用意しております。



ジェネリックは水なしで飲めるなど先発医薬品より飲みやすい薬もあります。お気軽にご相談ください。

ヒロ薬局 医療事務

金本 郁子



新薬と同じ有効成分を配合しながら価格を新薬の3~7割と低く設定



ケアマネ森上 今月の川柳

「クイズ正解 どや顔見せて 存在感」
息子には体力的にも勉強でもそろそろ敵わなくなってきたことは、ある意味嬉しいのですが、何か存在感が薄れてきているようにも感じています。そのためか、最近多いTVのクイズ番組では、解った問題をこそとばかりに答えてアピールしています。
森上 登

編集後記：今年も「あっとほ〜む・たいむず」をご覧いただき、ありがとうございました。

皆さまはどのような一年でしたか？ 私は年頭にいろいろと目標を立てながら、なかなか思ったようにはいきませんでした。とても充実した一年でした。来年は、羊年。その温かくやさしいイメージ通りの穏やかな1年になるといいですね！ 来年もどうぞよろしくお願ひいたします。

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