

# やしお薬局通信



やしお薬局

新年度が始まりました。暖かい日も増えてきましたね 新しいスタートの季節、新たなことを始めるのもいいかもしれませんよ やしお薬局では毎週水曜日の午後、ふれあいの家を開催しています。おしゃべりしたり、笑いあったり、定期的に健康教室も開いていますので遊びに来てみてください。4月も心と体のバランスを大切に、元気に過ごしていきましょう



## 4月の健康ワンポイント

**春は日中ポカポカ 夜ヒンヤリ 1日の寒暖差に注意！**

1日の気温差が10度になることも。薄手で重ね着できる服を意識しましょう。

**ふくらはぎのストレッチで血流アップ**

壁に手をつけてアキレス腱を伸ばすストレッチを15秒ずつ行ってみましょう。

「第2の心臓」と言われるふくらはぎを動かす事でむくみ解消&冷え性改善！

**油断大敵 春の紫外線**

4月はまだ涼しい日もありますが紫外線は急激に増えます。早めの対策を！



### 健康元気教室

・4月15日(水) 「心と体のセルフケア 」ぜひご参加ください

### 新商品情報

食べ応えあるのに低カロリーー 罪悪感0の

**こんにゃくせんべい**登場

5種類の味を是非ご賞味ください お花見のお供にも



お話ししましょう！声を出しましょう！  
気持ちを聞きましょう！

みなさんの「ココロとカラダの拠り所」に♪

八潮市高齢者ふれあいの家

よりそい処 H<sub>2</sub>O 南後谷

☎時間 毎週水曜日 午後2時～4時

📍場所 やしお薬局の待合室

💰参加費 100円(お茶とおやつ付き)

📄申し込み不要・出入り自由！



## 八潮の〇〇発見！

【中川(八潮中川フラワーパーク)】

八潮市を流れる中川は、今では散歩コースとして親しまれていますが、実は昔、人や物を運ぶ大切な「水の道」でした。道路が少なかった時代には、船を使って米や野菜などが運ばれ、地域の暮らしを支えていたのです。現在は、桜や菜の花など季節の花も楽しめる、のんびりとした憩いの場所になっています。昔の人々の暮らしに思いをはせながら歩いてみると、いつもの景色も少し違って見えるかもしれませんよ  
中川沿いにある 八潮中川フラワーパーク では、



春は「花桃まつり」、  
秋は「八潮花火フェスティバル」と地域の方々の癒しのスポットとなっています。そんな中川沿いを、春の陽光の中でゆっくり散歩してみませんか



公式LINEやってます！

・処方箋受付

写真をとって送るだけ！

・健康相談、

お得な情報も！

全国どこの処方箋も  
対応致します。



～有限会社やしお薬局～  
埼玉県八潮市南後谷754-12  
048-999-1193  
営業時間  
月・火・木・金 9時～19時  
水 9時～17時、土 9時～15時  
日・祝 定休日

# 元気に動ける体づくり～運動とたんぱく質～

## フレイル予防は「運動」と「栄養」がカギ

春になり、体を動かしやすい季節になりました。一方で、年齢とともに筋肉量は自然と減少し、「フレイル（虚弱）」と呼ばれる心身の衰えにつながる可能性があります。フレイルは、転倒や要介護状態のリスクを高めるだけでなく、体力や気力の低下にも影響します。しかし、早めに対策することで予防や改善が可能です。日常生活の中で「運動」と「栄養」を意識することが重要です。春の過ごしやすい時期をきっかけに、無理のない範囲で体づくりを始めましょう。



健康 → プレフレイル → フレイル → 要介護

## 毎日のちょっとした運動を習慣に

フレイル予防には、日々のちょっとした運動の積み重ねが大切です。ウォーキングやラジオ体操、スクワットなど、特別な運動でなくても構いません。特に下半身の筋力を保つことは、転倒予防や歩行機能の維持に大きく関わります。1日10分程度からでも効果が期待できるため、「毎日続ける」ことを意識しましょう。また、外出の機会を増やすことは気分転換にもなり、心の健康維持にもつながります。無理をせず、ご自身の体調に合わせて取り組むことが長続きのポイントです。

## たんぱく質＋栄養補給で筋肉を守る

筋肉を維持するためには、運動とともに栄養補給が欠かせません。特にたんぱく質は筋肉の材料となる重要な栄養素で、肉・魚・卵・大豆製品・乳製品などを毎食こまめに摂ることが大切です。さらに、運動後は筋肉が栄養を取り込みやすい状態になるため、このタイミングでの補給が効果的です。食事量が少ない方や十分に摂れない場合は、メイバランスなどの栄養補助食品の活用もおすすめです。エネルギーやたんぱく質に加え、ビタミン・ミネラル、食物繊維などがバランスよく含まれており、効率的な栄養補給に役立ちます。




薬剤師 土居



バランスの良い栄養組成



明治メイバランスは、日本人の食事摂取基準に合わせた栄養設計をしています

少量で高エネルギー	たんぱく質	食物繊維
 エネルギー ご飯約一杯分 <sup>※3</sup> (精白米 水稲めし 130g弱) 1本125mlで200kcalが摂れます。	 たんぱく質 牛乳の1.7倍 <sup>※3</sup> (同量の普通牛乳と比較) 1本で7.5gが摂れます。	 食物繊維 レタス約3/4個分 <sup>※3</sup> (1個当たり可食部300gとして) 1本125mlで2.5gが摂れます。



ゼリーやアイスも  
あります！

## お薬



お薬は水以外で  
飲んでもいい？



お薬は基本的に水またはぬるま湯で服用しましょう。  
牛乳はカルシウムが一部の抗生物質と結合し、吸収を低下させることがあります。

お茶に含まれるタンニンは鉄剤の吸収を妨げることがあります。  
グレープフルーツジュースは一部の血圧の薬や脂質異常症の薬の作用を強めることがあり、思わぬ副作用につながるため注意が必要です。

