

2020年10月発行 第82号

みどり通信

みどり薬局では
すべての医療機関の
処方せんを
取り扱っています。

みどり薬局 発行
福井市光陽3丁目4-12
電話 0776-25-7732
<http://www.midori-ph.com>

健康相談会のご案内！

10月22日（木）9:30～12:30

みどり薬局2階にて実施します！

採血せずに
簡単に検査

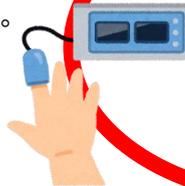


貧血
チェック

骨
チェック



このコロナ禍、家で過ごすことが増え、「私の健康大丈夫かしら？」と不安に思われているかた。この“健康チェック”にご参加ください。また、体や薬のことなど「ちょっと相談したいわ」というかたもどうぞ！



血管
年齢

InBody
体成分分析



新型コロナ感染拡大防止に努め、3密を避けるため

予約制で行います

無料

お電話にてお申込みください ↓ ↓

☎ **0776-25-7732**



なお、感染拡大などの理由により実施できない場合がございます。ご了承ください。

運動不足になっていませんか??

新型コロナウイルス感染防止のため、外出を控えることが増えてきていることかと思えます。自然と運動不足になってしまいますが、あまり動かないでいると身体や頭の動きが低下してしまいます。

運動不足

血流の悪化、代謝の低下、ホルモンバランスの悪化

生活習慣病

肥満

気持ちの落ち込み

集中力低下

筋力低下

などのリスクあり



今回は家でもできる体操を紹介します



●肩回し 肩凝り解消・予防に効果があります

肘で円を描くようにゆっくり大きく肩を回します。
1周5秒かけて外回り5回、内回り5回行いましょう。

座いながらでもできます☆



肘で大きな円を描く



1周5秒

外回り5回

内回り5回

●骨盤回し 体のゆがみ軽減や代謝改善に効果があります

手を腰に置き、頭の位置がずれないようにして大きく腰を回します。
1周10秒かけてゆっくり回し、反対側も行います。これを3セット行いましょう。



大きく

腰を回す



なるべく
頭の位置を
動かさない



1周10秒

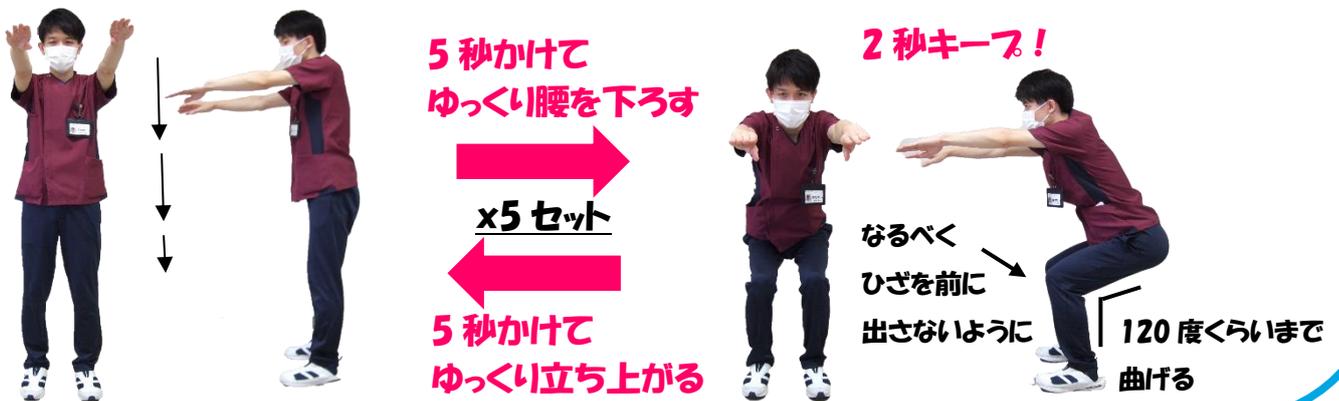
右回り+左回り

x3セット

●スロースクワット

カロリー消費効果の他、お腹、背中、足の筋肉が鍛えられます

- ① 肩幅よりやや広く足を開き、腕は肩の高さで前に伸ばす。
 - ② 5秒かけてゆっくり腰を下ろしていく。
 - ③ 膝を無理のないところまで曲げたら、2秒キープ
 - ④ 5秒かけて立ち上がります。
- ①～④を5セット行いましょう



●他にもできる簡単な体操

無理のない範囲で行いましょう



出典：公益財団法人日本脳卒中協会

運動を行う際の注意点

○ 無理のない運動やケガ防止を心掛けましょう

急に激しい運動をすると身体に負担をかけます。痛みが出る場合や痛みが増す場合は速やかに中止しましょう。心臓や肺に病気がある方などは主治医と相談して運動しましょう。また、運動する際は転倒などにより怪我をしないように注意して行いましょう。

○ 感染対策をした上で屋外を歩こう

時には屋外の解放された場所で散歩などをして身体を動かすのもお勧めです。ただし、人混みは避けて行いましょう。他の人と十分な距離がとれる時以外はマスクを着用しましょう。



○ 自分の体脂肪率や筋肉量を知りたい！

○ 他にもできる運動について知りたい

➡ **ぜひ相談会へ
お越しください！！**

ご存じですか？「ジェネリック」

「ジェネリック医薬品」一度は耳にしたことがあるかと思います。中には「今お飲みの薬をジェネリックに切り替えると〇〇円安くなります」と通知が来た方もいるかもしれません。

新薬が発売されて10年ほどたつと、その特許が切れ、他の製薬会社から同じ有効成分を使った薬が製造販売できるようになります。それがジェネリック医薬品（後発医薬品）と呼ばれる薬です。新薬（先発医薬品）に比べて研究開発費がかからない分、薬の値段も安く済ませることができます。もちろん、有効成分は同じなので効き目に差はありません。



ジェネリックはただ安いだけ、ではなく薬によっては錠剤の大きさ・味・香りなどを改良したものもあります。もともと直径2cmのカプセルだったものが、ジェネリックでは0.7cmの小さな錠剤に改良されて飲みやすくなった例もあります。



みどり薬局では、患者さんがより飲みやすくなるように、金銭的な負担が小さくてすむように、「ジェネリック」を積極的に使用しています。

ジェネリックを試してみたい！という方はもちろん、わからないことや不安なことがあればお気軽に職員にお尋ねください。



多数のマスクを寄付していただき、ありがとうございました。

4月以降、多くの方から余ったマスクの寄付をいただきました。

この場を借りて、お礼申し上げます。不織布マスクや手作りマスク等合計82個ものマスクが集まりました。



寄付いただいたマスクは、「女性の社会生活活動部 フルード」という団体に提供させていただきました。「フルード」という団体は、主にひとり親家庭の支援を目的に、生活必需品を支援物資として提供したり、ひとり親家庭向けの学習会を企画するなどしている団体です。たいへん喜んでいただきました。

新型コロナウイルス感染症の収束にはまだ時間がかかりますが、みどり薬局は、地域の皆様と一緒に乗り越えていきたいと思っております。今後ともよろしくお願いたします。