

第9号

くりたろう通信



2023年1月
新尾道薬局 発行

「第4回・健康フェア」が開催されました！

去る12月14日、新尾道薬局の待合にて第4回健康フェアを開催しました。

今回のテーマは【元気のひけつ フレイル予防※】

※フレイル(虚弱)とは
加齢により、心身が弱った状態。要介護になる前段階を指します。

「フレイル」という言葉を聞かれたことがありますか？最近、テレビや新聞・雑誌等で特集を組まれ注目されているので、耳にされたことがある方も多いかと思います。その関心の高さから、おかげさまで予約も即定員いっぱいになり、追加で席をご用意して8名の方にご参加いただきました。

はじめに
薬剤師がフレイルについて、皆様に分かりやすくスライドで説明し、ご自身で今の状態をチェックできるようにチェックシートをお配りしました。



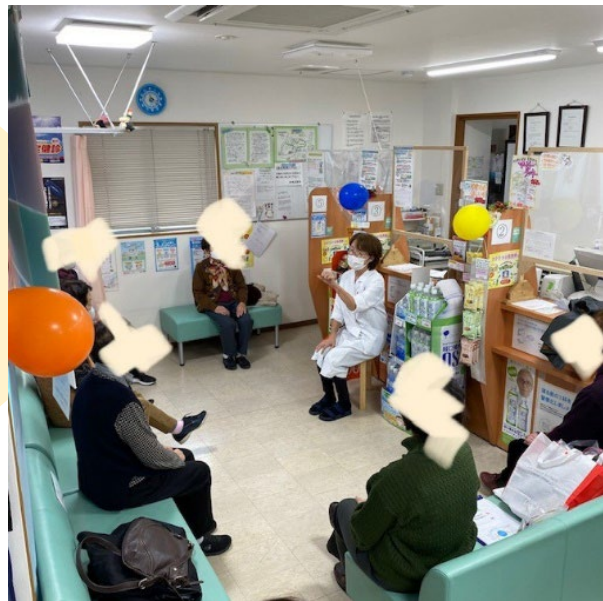


次に、管理栄養士がフレイルを防ぐための食事のポイントやレシピの紹介をしました。毎日の食事でバランスよく栄養がとれているかの確認を行い、今必要な栄養素を上手に摂るにはどうしたらいいかを一緒に考えていただきました。

そのあと

別の薬剤師が、座ったまま手軽に行うことができる体操を皆様と一緒に行いました。

テレビを見ながらでもできる体操でした。おうちでもぜひ続けていただきたいと思います。



健康フェアの終わりには個別相談会も行い、薬剤師・管理栄養士が健康に関するお話や、薬のこと、毎日の食事のことなどに関するお悩みを伺ったりしました。

コロナ禍でなかなか集まっていただくこともむずかしいですが、年に数回不定期で健康相談会を行っております。ご興味のある方、ご家族ご友人と一緒にぜひご参加ください。スタッフ一同、地域のみなさまのお力になれるよう日々務めていきたいと思っております！

くりたろうオススメ商品

● サポットアロマタイムカフェインレスコーヒー (10杯分) 790円

コーヒーマイスターが厳選した良質なコロンビア産のアラビカ種 100%コーヒー豆を使用しており、コーヒー好きな方にも満足できるカフェインレスコーヒーです。



● 自然王国 生しぼりしょうが入り甘酒 (12袋入り) 800円

ほっとしたい時、疲れた時や小腹がすいた時
朝の目覚めやエネルギーの補給に



- 原料はすべて【国産品】
- 高知県産の酒粕を、風味を残したまま粉末化
- しょうがで風味をつけた、やさしい味わい
- 北海道産のでんぷんでとろみをつけて、さらにおいしく、飲みやすい。
- 腸の環境を整える食物繊維やオリゴ糖入り。便秘の解消、肌トラブル改善にもよいとされています。

● 救心製薬ののどにやさしい金銀花のど飴 1袋 250円

- のどがいがいがする時に
- のどの使いすぎに
- リフレッシュしたいときに



金銀花（スイカズラ）は、中国で昔からののどに大変良いとされてきました。金銀花のど飴は、ハーブエキスやビタミンCを加えてあります。のどにスーッとまろやかで、リフレッシュにぴったり。おいしくやさしい甘さののど飴です。

お知らせ

因島薬品グループ全店舗で、特殊詐欺防止啓発の取り組みとしてオリジナルの特殊詐欺防止スタンプを作成し、コロナ禍で在宅時間の増えた地域の高齢者の方が詐欺被害に遭わないように。と2020年秋ごろから、薬袋の裏に押印してきました。

10月12日に尾道警察署より、特殊詐欺未然防止活動に際する感謝状をいただきました。



毎日手に取る薬袋に押しあてあるスタンプを、普段から目にする事で地域の皆様の記憶に残り、何か起こった時に手を止めて、慌てず、考えるきっかけになればと思います。引き続きこの取り組みにより、特殊詐欺の被害に遭わないよう被害減少に貢献できればと思います。

2022年10月18日付
中国新聞に
掲載されました！！



2022年11月8日付
読売新聞に
掲載されました！！



2022年11月3日付
尾道新聞に
掲載されました！



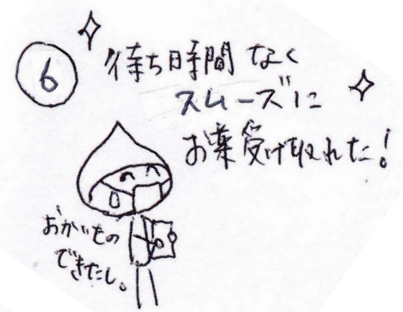
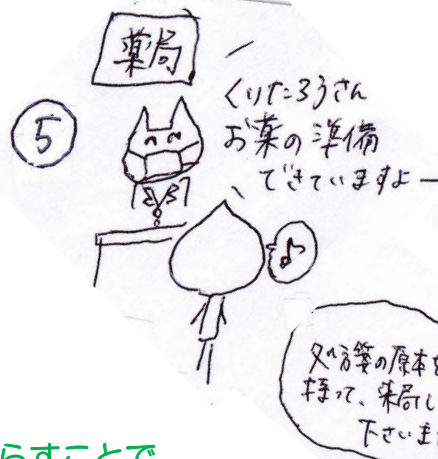
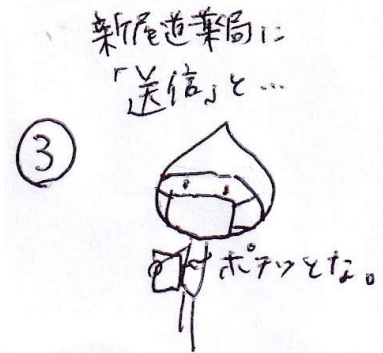
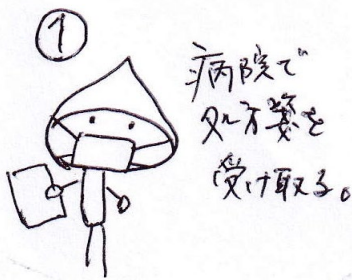
新尾道薬局 LINE 公式アカウントご活用ください！

待ち時間の
有効活用

LINE で処方箋の受付ができます

処方箋を撮影してその画像を送っていただくと、処方箋の受付ができます。
お薬の準備ができたなら、LINE でお知らせします。
薬局に来局いただいたら、スムーズにお薬をお渡しできます。
(必ず、**処方箋の原本**をお持ちください。)

処方箋の有効期限は処方箋発行日を含め4日以内です。)



- 薬局内での待ち時間を減らすことで、
ウイルスに感染するリスクが低くなります。
- 小さなお子様をお連れの方にも大好評です！！

ぜひ便利な【新尾道薬局公式LINE】ご登録下さい。



新尾道薬局 公式 Instagram やっています

フォロー&いいね！ お待ちしております！！



新尾道薬局は、公式Instagramを始めました！！

薬局を身近に感じていただくために、日々の業務の様子や待合で販売する新商品のお知らせ、珍しい薬局の専門機器の紹介などなど随時アップしていきたいと思っております。ぜひフォローしていただきたいと思っております☆

あとかき



本格的な冬が訪れ、つつい家の中にこもりがちになりますが、【フレイル】を意識した生活をしたいですね。

ほどよく体を動かしたり、ご家族やご友人との会話を楽しんだり、そうすると自然にお食事も美味しく感じられ、夜も良い睡眠をとることができる。ほんの少し意識するだけで体や心にプラスになる要素がたっぷりです。

いつまでも自分らしく！元気に！日々をすごしていくために、常に健康に関するアンテナをはっておきたいです！！