<u>今月のテーマ</u> フレイル

健康の輪

薬局ジョイン

MCI

(軽度認知障害)

うつ

認知症

蒲郡市八百富町3丁目 I 0 4番地 ☎ 0533-67-3 I I 7

6月号 Vol.121

気分の落ち込み、やる気がでない・・・

長引く新型コロナウイルスの脅威、ウクライナへの侵攻、相次ぐ事故や事件など、日々 悲しい出来事を見ていると、気分が暗くなり落ち込んできてしまいますね。

現代はありとあらゆる情報が、テレビやインターネットから自然と目や耳に入ってきます。オリンピックでの選手の活躍など良い情報であれば、人々を明るく元気にしてくれるのですが、最近は暗いニュースが多く、それにより気分が暗くなったり、落ち込んでしまう人が多くなってきています。

過去にも災害などのニュースが長く続いた時期には、被災者だけでなくそのニュースを長く見続けた視聴者が、精神的にまいってしまったという現象が数多く見られました。

気分の落ち込みが健康に与える影響とは?

では気分が落ち込むことで一体どのようなことが起こるので しょうか?まず気になるのは「<mark>フレイル」</mark>の状態になることです。

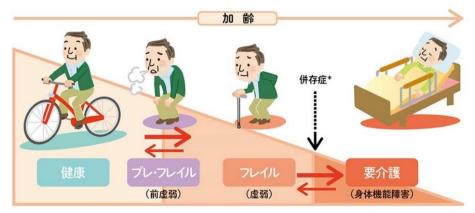
<mark>「フレイル」とは、健康状態と要介護状態の間の状態</mark>のことを いいます。

フレイルには、<u>筋肉などの衰えの<mark>身体的フレイル</u>、認知症や うつ状態などの精神・心理的フレイル</u>、他者との交流や 社会活動への参加の減少などの社会的フレイルがあります。 これら3つのフレイルは相関関係があり、何か1つが悪化 すると、巡り巡って他のフレイルを引き起こすことがあり ます。</u></mark>

例えば、気分が落ち込むこと(精神・心理的フレイル)により、

外出機会が減ることで、社会的・身体的にもフレイルの状態になってしまうことがあります。
 フレイルは段階があり、進行を抑えるのが大切

フレイルは筋肉が衰えたり、気分が落ち込んだりしたらすぐになるものではありません。 健康な状態からケガや病気、外出を長期間控えるなどの一時的な要因があり、フレイルの前段階である「プレ・フレイル」になります。プレ・フレイルは以前に比べて、少しの運動で疲れてしまう、ケガが多くなった、ちょっとしたことで落ち込んでしまう、人と話をしたり・会うのが面倒になる、



しばらく外出していないなどの症状があります。

フレイル自体は加齢とともに進行し やすいですが、意識的に注意・習慣 改善をすることで、進行を遅らせる・ 改善することが可能です。

またそれぞれにあった漢方やサプリメントを服用することで予防・改善の手助けにもなります。



閉じこもり

孤立

弧食

フレイルの予防・改善習慣をつけよう!

フレイルの予防・改善には「身体的」「精神・ 心理的」「社会的」3つのそれぞれの対策が 必要となります。フレイルはそれぞれ相互 関係にあるため、3つのフレイルに対応し ていくことが大切です。

【食事・栄養】

皆さんの身体を作る材料になるのは、皆さ んが食べたものです。

まずは食事の見直しをして、栄養バランス の良い食事を小がけましょう。

特に高齢の方は、タンパク質やカルシウム を多く含む食品をとるようにしましょう。

【運動】

より強い筋肉や骨を作るためには、運動が 不可欠です。

ウォーキングなどは外に出ることでスト レスの発散にもなるためオススメです。

【社会参加】

家に一人でいるのではなく、外に出て 他者との関わりを持ちましょう。

周りとコミュニケーションを取ること で社会的孤立を防ぐこともでき、交友の筋力の低下を防ぐことで、転倒・骨折で寝 輪が広がっていきます。自分に合った 活動を見つけましょう。



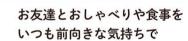
運動

しっかり、たっぷり歩く 筋トレも!

身体活動・運動など

ちょっとした少しの運動でも継続して行う ことで死亡リスクを下げることができます。 たきりになるリスクも軽減されます。

(東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 作図:フレイル予防ハンドブックより)



趣味・ボランティア・就労など

特に社会参加の機会が低下するとフレイルの最 初の入り口になりやすいことが分かってきまし た。地域のボランティア活動に積極的に参加した り、趣味のクラブに入会したり、自分に合った活 動を見付けることが大切です。



パナパール

パナパールには「反鼻」が多く配合されています。

反鼻とはマムシやアオハブを加工して干した牛薬で、タウリンやアミノ酸が豊富 に含まれているため、滋養強壮や虚弱体質向けに使用されます。

特にアミノ酸には筋肉を生成する上で必要不可欠な栄養素となるため、筋肉量の 維持や肉体疲労の回復などの手助けになります。

身体的フレイルに不安がある方や運動を始められた方にオススメです。



ワタナベオイスタ

ワタナベオイスターは国産の牡蠣のみを使用。牡蠣は<mark>「海のミ</mark> <mark>ルク」</mark>といわれるほど栄養が豊富で、摂取しにくい「鉄」や「亜

鉛」といったミネラルが大量に、バランスよく含まれています。

ミネラルは肉体的な影響はもちろん、精神的な影響もあるため、肉体の維持や補 強の他にも、精神の安定にも必要となります。しかしミネラルの一部は吸収率が 悪いため、一定量以上の摂取が推奨されます。より多くの摂取が必要となります。



あくあ通信 2022年 6月号

皆さん、こんにちは。薬局ジョイン店長の97マです(^^)/ Gw も終わり、本格的な梅雨がやってきましたね。雨が多いと洗濯物がスッキリと乾かないのが悩みの種です。

さて、暑い日が続いた Gw でしたが、久しぶりに制 限のない Gw

でしたので、お出掛けをされた方も多かったのではないでしょうか?

私も久しぶりのお出掛けチャンスということで、日帰りではありますが京都に行ってきました!移動のほとんどを車にして、念のため人混みを避けるようにして人との接触をできるだけ最小限にするように心がけました。 行失も人の出入りが少ない神社や植物園などにしたため、人混みもまばらで快適に過ごすことが出来ました。特に今回訪れた「京都府立植物園」は午後の遅めの時間だったということもあり、人が少なくいろいろな花の写真などをゆっくりと撮影することが出来ました。

こちらの京都府立植物園は繁華街からは離れていますが、京都駅から直接地下鉄で行ける上に、地下鉄の駅からも近いためアクセスも良いです。駐車場やコインパーキングも多いので、私の様に車で行くのもありですね。また、こちらは敷地面積が広い割には入園料が大変安いため、かなりコスパが良いです。

季節ごとにいろいろな花が見られるよう手入れされており、いつ訪れても花が楽しめるらしいので、他の季節に行くのも楽しそうです。私が行った時は少しピークには早かったですが、早咲きのバラがとても綺麗に咲いていたので、バラの撮影会をしてみました。全てスマホでの撮影ですが最近のスマホはカメラ機能がすごいので、素人にはこれで十分!

結局、行きも帰りも渋滞にハマリ少々お疲れ気味での帰宅となりましたが、Gwの日帰り旅行としては十分楽しめました。皆さんも機会があればスマホ(カメラ)を片手にお出掛けしてみるのもよいのではないでしょうか?







旬のおすすめ食材

とうもろこし & パマリカ

とうもろこしには、糖分をエネルギーに変えるのに大切な栄養 であるビタミン B1 が、野菜平均の約 2 倍と比較的多く含まれ

ています。エネルギーの代謝を促進させる作用をもつナイアシンも豊富です。

パプリカは皮膚や細胞を構成するコラーゲンの合成に欠かせないビタミン C が豊富。また、末梢神経を広げ血行を良くする効能や抗酸化作用をもつビタミン E も豊富で、ピーマンのおよそ5倍の量が含まれています。

【材料】

米 2合 万酒 大さじ2 とうもろこし 1本 しょうゆ 大さじ1 パプリカ 1個 ★ コンソメキューブ 1個 バター 20g 塩 小さじ1/2

【作り方】

とうもろこしとパプリカの炊き込みご飯

- ① とうもろこしは実をそぎ落とす。パプリカはヘタと種を取り 1cm 角に切る。
- ② コンソメキューブは細かく刻んでおく。
- ③ 米を研ぎ2合の目盛りまで水を入れる。①と★を入れ軽く混ぜて、 とうもろこしの芯をのせて炊飯する。
- ④ 炊き上がったらとうもろこしの芯を取り出し、バターを混ぜ合わせる。

お好みでだし醤油を数滴垂らしたり、ブラックペッパーをかけても美味しいです♪







でしのら、さんのひとりごとNo114

ものを整理するためには覚悟がいりますねュー!

こんに方は薬局ごろんの星崎しのふです

先日ふららと本屋さんに行った時、1冊の本が目に入りまして、

「60歳」すぎたらやめて幸せになれる100。こと」という題名の推算は

手に取って読んでみるとおもしろをうなので、家でじっくり読むために

質うことにほした。ページをめくると大きな文字でやめて接てて

これからを生きていく。お年寄りには明日はない!!」と言うことばに ぞうだ!! 和はこれからはスッキリと軽やかに生きていこう。とワクワクレた気分で意意 み進みまた。 本の中には物、時間お金人間関係、習慣、健康など 様々な面でスッキリさせるアドバスが書かれてあり、読むごとにうなずき、共感 おばかりです。「クローゼット、靴箱の中身を手放すリスト」があり、これまた 自分に当てはおことばかりです。 四着物 草など 管理しずらい版。 着物も嫁入りの時に必が持たせてくれたものですが、一回も抽を通 さす。こりラスの肥やレになっているものもあります。この先この着物を着る のか?!と聞かれても着ることはない。四足に負担のかから靴、 ヒールのある事化でもよかったけれど今では毛く安くと足が痛くなりその内に 腰まで痛くないてはう おごかけの時 歩くことを考えると履き慣れたからつ 靴になる、などなど 着ない 程かないものはきれい

さってり 20分しましょう!!と書かれてあるのであるい いざ 捨てるとなると ムリムリムリです・・・・!

この本を読んで、分かたことは、自分の賞悟の弱さです、本当に整理 したいのか?体力と気力が、ある内にやれることをやる!年寄りに明日はない!!

かかりけ薬剤師学の知の得情報。

今回のテーマは「どっちが先? ステロイドと保湿剤」です。

ご質問

皮膚炎や肌荒れなどでステロイドと 保湿剤が同時に処方されることがあ 塗る順番をお医者さんか ります。 ら指示されていない場合はどうした らいいですか?

詳しくは「かかりつけ薬剤師」 お気軽にご相談ください

お答え

塗り薬の基本的な使い方は、先に 塗った薬を後の薬で塗り拡げてし まわないように、広い範囲に使う 薬をまず全体に塗ってから、 範囲に使う薬をピンポイントで重 今回は保湿剤を先に塗 ってその後にステロイドを必要な 場所に塗るといいでしょう