

- ★ 毎月保険証の確認をさせて頂いております。ご協力お願いいたします。
- ★ お薬手帳をお持ちの方は処方箋と一緒にご持参ください。



全ての皆様の健康のために 健やか生活応援団 二葉薬局グループ

二葉だより

No.56

2019 .9月号

第12回 健康フェア

人生100年生き生きライフ ～歯と食と介護予防～

日時:10月6日(日)
場所:小林市文化会館
時間:9時開場
参加無料

今回は「食と介護予防」をテーマに歯科医師・作業療法士・栄養士の先生方をお招きして講演・意見交換会を行います。

食べているのに痩せる、年々体重が減ってきた、最近人の手を借りることが増えきた。今は元気でも、将来介護を受ける可能性が高くなる状態（フレイル）に陥っているかもしれません。。。

介護を受けず生涯生き生きと生活できるよう、今のうちにできる方法をお伝えしたいと思い企画しました。ぜひお越しください。

※薬剤師健康相談コーナーや血糖測定などの測定ブース等をご準備しております。

介護予防の3つのポイント



体力を
つける

食事を
する

口を
元気に

3つのポイントを一体的に取り組んでいきましょう！

私たちがお話しします！



野尻中央歯科
歯科医師
丸野 克之氏



デイサービス
活がい発電所
作業療法士
有村 正弘氏



株式会社シニアライフ
クリエイト
管理栄養士
松本 香織氏



二葉薬局小林
管理薬剤師
平田 淳也



アンチエイジングレシピ トマトとパクチーの麻婆茄子



トマトのリコピンは抗酸化作用が抜群！
花椒で体を温めることで、巡りも良くなり、アンチエイジングにも繋がります。パクチーはデトックス効果が抜群なので、老廃物を外に出すことで、アンチエイジングしていきましょう！

【材料】

- ・茄子1本
- ・ピーマン1個
- ・ごま油 大さじ1
- ・鷹の爪 1本
- ・花椒 適量
- ・豚ミンチ100g
- ・ミニトマト2個
- ・パクチー1束
- ・水溶き片栗粉小さじ2
- ・中華だし 100cc
- ・豆板醤 小さじ2
- ・甜麺醤 小さじ2
- ・天然塩少々
- ・麦味噌 小さじ1

【作り方】

- ①茄子を回しながら乱切りにする。
水にさらしてアクを抜く。
- ②水切りした茄子と乱切りしたピーマンを揚げる。
- ③フライパンにごま油を入れて鷹の爪、花椒を入れて弱火で香りが出るまで炒める。
- ④香りが出たら、豚肉を入れて色がつくまで炒める。
- ⑤調味料を入れて煮込む。
- ⑥4分ほど煮込んだら、ピーマンと茄子、トマト、刻んだパクチーを入れて絡めるように炒める。
- ⑦火を止めて水溶き片栗粉を入れて再度火をつけて、中火でとろみがつくまで炒める。
- ⑧器に盛って、パクチーを飾って出来上がり



【<https://cookpad.com/recipe/5748674>】

Yumi akiyoshi
秋吉 佑美



薬剤師（株）グローバルリーフ/
マクロビ上級/朝美人アンバサダー
（各種アンバサダー、PR業務）
クックパッドレシピエール/
レシピ開発/農家さん応援隊

instagram→
@yumipo.a



ロコモ予防を始めよう！！



ロコモは、ロコモティブシンドロームの略で、運動器症候群のことです。

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」といいます。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。ロコモは筋力、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。

いつまでも自分の脚で歩き続けていくために、運動器を長持ちさせ、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしましょう。

あなたは大丈夫？ロコモチェック

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家のなかでつまずいたり滑ったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 掃除機の使用や布団の上げ下ろしなど重い仕事が困難である
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 15分くらい続けて歩くことが出来ない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない



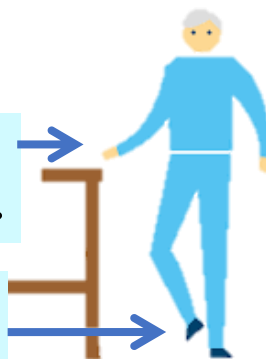
ひとつでも当てはまればロコモの心配があります！
ロコモーショントレーニング(ロコトレ)を始めましょう！

バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

※左右1分間ずつ、
1日3回行いましょう。

転倒しないように、
必ずつかまるものがある
場所で行いましょう。

床につかない程度に、
片脚を上げます。



【ロコモチャレンジ推進協議会 公式HP「ロコモオンライン」より】



全ての皆様の健康のために 健やか生活応援団

二葉薬局グループ

H.P <http://futaba-gr.co.jp/>



| | | | | | |
|----------|----------------|------------|----------------|-------------|----------------|
| (有)二葉薬局 | 0984 (22) 8244 | 二葉薬局 野尻 | 0984 (44) 2828 | 二葉薬局 京町 | 0984 (25) 5500 |
| 二葉薬局 細野 | 0984 (21) 0770 | 二葉薬局 堤 | 0984 (25) 0373 | 二葉薬局 高原 | 0984 (25) 6011 |
| 二葉薬局 加久藤 | 0984 (25) 4407 | 二葉薬局 本郷 | 0985 (89) 2226 | 二葉薬局 小林南店 | 0984 (24) 5511 |
| 二葉薬局 松橋 | 0985 (75) 0633 | 二葉薬局 小林中央店 | 0984 (27) 3620 | 二葉薬局 沼津東原店 | 055 (928) 5320 |
| タカフジ薬局 | 0985 (28) 1256 | タカフジ薬局 大塚店 | 0985 (48) 1824 | 二葉薬局 あさひヶ丘店 | 0985 (54) 0167 |