

- ★ 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. 49

2017.11月号

地域包括ケアの活動について

前号より、地域包括ケアシステムについて載せていますが、今回からは、具体的な活動を紹介していきます。

医療
 ・かかりつけ医
 ・地域の連携病院

生活支援・介護予防

・老人クラブ
 ・自治会
 ・ボランティア
 ・NPO等

介護

・在宅系サービス
 ・施設、居宅系サービス

今回は高原町の活動を紹介します



茶飲み場

谷山 天一様



この活動の目的は？

介護予防、認知症予防、心の健康など地域の見守りを目的としています。

具体的な活動内容は？

茶飲み場へ行ってみんなと話をし交流を深めます。

対象者は？

すべての方を対象としています。

どこに問い合わせたら良いですか？

NPO法人たかはるハートム
 0984-42-3811
 へお問い合わせ下さい。

百歳体操

清永 加代子様



この活動の目的は？

年をとっても元気に生活できる為に介護予防の体操を行っています。

具体的な活動内容は？

イスの上に座った状態で行える簡単な体操をします。

対象者は？

おおむね65歳以上の方を対象としています。

どこに問い合わせたら良いですか？

高原町地域包括支援センター
 0984-42-2550
 へお問い合わせ下さい。

※日時、会場は各地域によって異なりますのでご参加される場合はお問い合わせ下さい。

実際に百歳体操を体験してきました



体を動かしてみると足の付け根や筋肉、普段使っていない重さがあるのだと実感しました。簡単な動作でも意識して動かすことで筋肉もほぐれました。また、他の方とも会話が出来るので無理なく楽しみながら体も頭も使う事ができます。

体操をするだけでなく、体操前に血圧を測り、体調管理をしたり、会場に来ていない人に声をかけて交流の輪を深めたり、体操中も、みんなで「がんばろう」と励まし合いながら体操を楽しんでいらしたのが印象的でした。普段使われない筋肉を動かす良い機会になり楽しく体操ができました。





やみつき?!

簡単すぎる小松菜チャーハン

作り方



1. 小松菜は糸細かくみじん切りに、ウインターは薄く斜め切りにします。
2. 小松菜、ウインターをバターで炊め、あらびき胡椒と塩で味を整えます。
3. 小松菜がしんなりしてきたらご飯を入れます。
小松菜の水分が出たら、キッチンペーパーで吸い取る
4. ご飯を入れ、鶏がらスープの素、あらびき胡椒、塩を入れ味を整えたら最後にしょうゆを入れてできあがり😊

材料 (2人分)

- ・小松菜 3房
- ・ウインター オリーブ (ウインター6本、オリーブ2~3枚)
- ・ご飯 お茶碗 2杯強
- ・鶏がらスープの素 大さじ1
- ・あらびき胡椒、塩 適量
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・バター 適量

小松菜は栄養価が高い緑黄色野菜!!

抗発がん作用や免疫賦活作用のあるβカロテンを多く含んでいます。
その他にも体内でビタミンAに変換され、髪の健康維持、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあると言われています。
カルニウムや鉄分はホウレン草より多く含んでいます。

11月・12月・H30年1月

日曜・祝日・在宅当番医

11月	3日 (祝)	内村病院 和田クリニック いしざわ循環器内科	12月	3日	整形外科前原病院 よしむら循環器内科クリニック えびのセントロクリニック	1月	1日 (祝)	池井病院 国民健康保険高原病院(内) 渡辺医院	1月	21日	すわクリニック 桑原記念病院 えびの第一クリニック
	5日	園田病院 高崎皮膚科医院 杉原耳鼻咽喉科		10日	小林保養院 二口子供医院 えびの整形外科医院		2日	整形外科フレンドクリニック ひろた内科クリニック 丹医院		28日	内村病院 和田クリニック えびの眼科こだま小児科医院
	12日	榎内視鏡内科病院 整形外科押領司病院 えびの共立病院		17日	池田病院 野尻中央病院 前田医院(えびの)		3日	西小林診療所 国民健康保険高原病院(外) 京町温泉クリニック			
	19日	沖内科小児科医院 柊山医院 えびの第一クリニック		23日 (祝)	たなか循環器内科クリニック ふきやま霧島東麓クリニック えびの市立病院		7日	宮崎医院 川井田医院 いしざわ循環器内科			
	23日 (祝)	堀胃腸科外科医院 桑原皮膚科医院 えびの眼科こだま小児科医院		24日	上田内科 立山整形外科医院 若葉クリニック		8日 (祝)	前田内科医院 針貝眼科医院 杉原耳鼻咽喉科			
	26日	小林泌尿器科クリニック 押川病院 京町共立病院		31日	近藤内科クリニック 花田耳鼻咽喉科 井尻眼科医院		14日	山田内科循環器科 小林中央眼科 えびの共立病院			

⚠ 当番医が変更になる場合もございます。受診される前にご確認下さい。



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

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 | |



やみつき?!

簡単すぎる小松菜チャーハン



作り方

1. 小松菜は糸巾着かみじん切りに、ウインターは薄く斜め切りにします。
2. 小松菜、ウインターをバターで炊め、あらびき胡椒と塩で味を整えます。
3. 小松菜がしんなりしてきたらご飯を入れます。小松菜の水分が出たら、キッチンペーパーで吸い取る
4. ご飯を入れ、鶏がらスープの素、あらびき胡椒、塩を入れ味を整えたら最後にしょうゆを入れてできあがり♡

材料 (2人分)

- ・小松菜 3房
- ・ウインター オリーブ (ウインター6本、ベーコン2~3枚)
- ・ご飯 お茶碗 2杯強
- ・鶏がらスープの素 大さじ1
- ・あらびき胡椒、塩 適量
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・バター 適量

小松菜は栄養価が高い緑黄色野菜!!

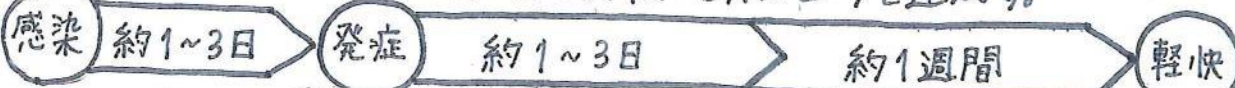
抗発がん作用や免疫賦活作用のあるβカロテンを多く含んでいます。

その他にも体内でビタミンAに変換され、髪の健康維持、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして喉や肺など呼吸器系を守る働きがあると言われています。カルニウムや鉄分はホウレン草より多く含んでいます。

インフルエンザ

インフルエンザは普通の風邪とは異なり、突然の38℃以上の「高熱」や関節痛、頭痛などの他、全身倦怠感、食欲不振などの「全身症状」が強く現れるのが特徴です。

日本では例年11~12月頃流行が始まり、1月~3月にピークを迎えます。



インフルエンザウイルス



- ・38℃以上の高熱
- ・関節痛、筋肉痛、頭痛
- ・全身倦怠感、食欲不振などの全身症状



- ・咳、のどの痛み
- ・鼻水などの呼吸器症状



予防

1. インフルエンザワクチンの接種
11月頃のシーズンを迎える前の接種をおすすめ
2. 人混みを避ける
3. 手洗いやマスクの着用
4. 湿度管理を行う
加湿器などを使って湿度(50%~60%)を保つ
5. 休養とバランスのとれた栄養摂取
6. 水分補求に緑茶を飲む
緑茶に含まれるカテキンには、ウイルスを撃退する効果がある



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		