



福寿草（フクジュソウ）別名：元日草

くるるみ



第9号
vol.9
(平成31年1月)

日本の最も古い書物のひとつ『古事記』に生姜（シヨウガ）のこ



と、「嘔吐を止め、痰を去り、気を下し、煩悶を散じ、胃氣を開く」と表現されています。つまり、服用すると吐き気を止め、痰が出るようになり、胃腸の不調を治し、すっきりさせるということなのです。

とがクレノハジカミという名前までできます。この時代は山椒のことをハジカミ（辛いものの意か？）と言っていたらしく、シヨウガは中国（呉）から入ってきたハジカミでクレノハジカミと言われていたそうです。

また、昔の日本のことを記した中国の書物『魏志倭人伝』には、当時の日本のことが記されており、薑（シヨウガ）、橘、山椒、茗荷などを食べていたことが分かります。この本には邪馬台国について書いてあるわけですが、卑弥呼もシヨウガを食べていたのではないのでしょうか。

現在、シヨウガは日本料理にはなくてはならない食材です。シヨウガの根茎は料理の味付け、魚料理のにおい消し、お菓子や清涼飲料水にも使用されています。生姜は八百屋さんでは『シヨウガ』として売られています

古くからシヨウガは、食欲を増進させ、体を温めると言われており、芳香辛味健胃薬とされています。食用として昔から用いられているもの

ですが、薬局では『シヨウキョウ』と呼びます。乾燥したものは乾姜カシキョウ（カシキョウ）と言います。両者共に漢方薬の構成生薬として用いられます。ちなみに英語ではジンジャーですね。

そこで、今宵はちよっぴりシヨウガの効いたメニューにはいかがでしょうか。

『古方薬議』という古い薬の本から、生姜の効能効果を拾ってみます

風邪の予防に最適です。



山形済生病院 健康増進センターめぐみ
健康運動指導士・シナプソロジーインストラクター 秋葉 裕

を させて、 を

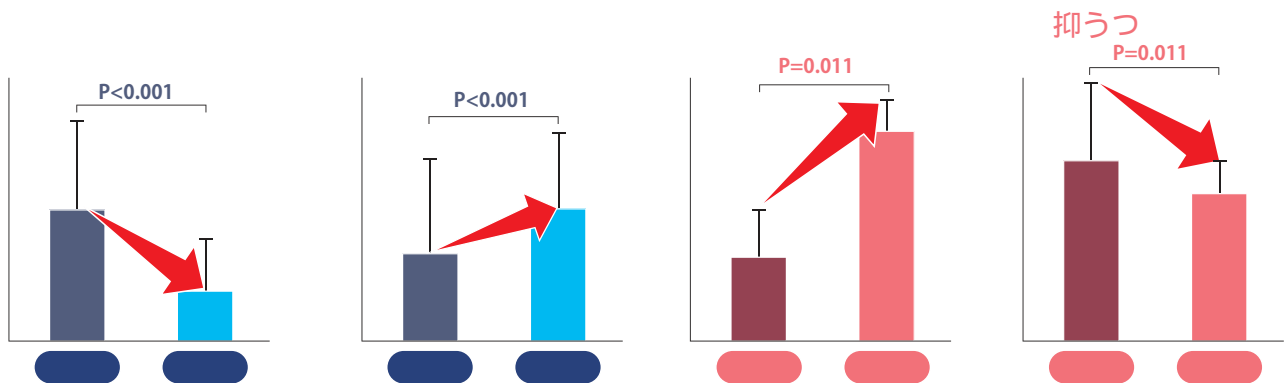


高齢者向け、企業、スポーツ、教育の現場などで活用され、効果を上げている今注目のプログラムです。

シナプソロジーとは

「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった普段慣れない動きで脳を適度に混乱させ、認知機能を向上させます。笑顔やコミュニケーションが生まれるので、楽しく続けられるのが特長です。

「認知機能をつかさどる脳」や「運動に関係した脳」を活性化させると同時に、楽しさや爽快感から「情動に関係した脳」にも刺激を与え、脳を活性化させることで精神面での抑うつ感の改善なども期待されています。



プログラムの概要

じゃんけん、ボール回しといった基本動作に対し、五感からの刺激や認知機能への刺激を変化させつづけ、それに反応することで脳を活性化させていきます（刺激の変化をスパイスアップと呼びます）。

刺激に対する反応方法としては、必ず動きを伴うように構成されています。

短時間で! (10-20分)

スペースを問わず!

子どもから大人まで!

1人でも大勢でも!

シナプソロジーが開発された背景

シナプソロジーが開発された背景には、これからの日本が抱える問題が大きく関係しています。どの世代にも共通していえるのは、身体活動不足による肥満傾向や筋力不足。そして、コミュニケーション不足によるメンタルの問題です。この問題を解決する一つのツールとして、シナプソロジーが開発されました。

このシナプソロジーは「上手くできない」時の方が良しとされています。だから、出来なくていいんです！いろんなことにチャレンジする！これが脳の活性化の第一歩。

33 この気持ちが大切。ぜひ皆さんもチャレンジしてみてください。

じゃんけんポンツ!

| | |
|-----|----|
| グー | 10 |
| チョキ | 20 |
| パー | 50 |

じゃんけんポンツ!

| | |
|-----|-----|
| グー | 100 |
| チョキ | 200 |
| パー | 500 |

じゃんけんポンツ!

| | |
|-----|------|
| グー | 10 |
| チョキ | 200 |
| パー | 5000 |

facebook 健康増進センターめぐみ

地域のみなさまのお力が必要です

| 山形県の献血者数 (2018年度実績:2018年11月末まで) | | | | | | 2018年度採血計画 | | |
|---------------------------------|---------|-------|------|----|--------|------------|---------|---------|
| 400mL | 18,385人 | 200mL | 706人 | 成分 | 6,373人 | 合計 | 25,464人 | |
| | | | | | | | | 38,851人 |

【献血ルームご案内】 山形駅前出張所 献血ルーム SAKURAMBO 山形市香澄町2-2-36 山形センタービル5階 電話:フリーダイヤル 0120-107-093

例年、冬期は血液不足となることが多く、より多くのみなさま方からご協力をいただけるようお願い申し上げます。

今年は亥年で、亥はイノシシのことです。イノシシは漢字では猪になります。猪のつく生薬には 猪苓 があります。これは のチョレイマイタケというきのこの一種です。猪苓 という名前はブタの糞と似ていることによるといわれています。猪は日本ではイノシシですが中国ではブタのことです。中国ではイノシシは野猪、豚は仔豚の意ということです。イノシシ肉は赤身も脂身もカロリーが低く、良質なタンパク質、鉄、ビタミンが豊富な食材です。猪苓は猪苓湯などに含まれる生薬です。この猪苓湯は 猪苓 などによく使用され、 に有効です。これからの寒い季節、尿意を我慢したり、お腹を冷やしたりして膀胱炎を起こすことも多くなります。

お腹を冷やさないのはもちろん、水分を多く摂って尿量が減らないように注意することも必要です。

(中村医院 院長 中村東一郎)

おいしい薬膳レシピ

社員の健康増進のために始まった薬膳社員給食は、薬剤師・管理栄養士・調理師が協力し、漢方食材を取り入れた献立を考案しています。

「おいしい薬膳レシピ」番外編として、萬屋薬局の薬膳社員給食をご紹介します。

免疫力UPに必要なビタミンCやカロテンを多く含む緑黄色野菜を使用しました。

1食あたり エネルギー 789 kcal、食塩相当量 3.3g

●山芋のバター
ぽん酢炒め

●りんごと
蜂蜜の
コンポート

●十六穀ごはん



●緑黄色野菜の
サラダ

★豚ロース肉の
陳皮入べっぴん
味噌漬け

●南瓜のサラダ

●お種人参入り
おでん風煮物

十六穀米:

もち玄米・はだか麦・

胚芽押麦・発芽玄米・もち黒米・もちきび・ハト麦・もち赤米・青大豆・もち麦・もちあわ・大豆・黒豆・小豆・ひえ・とうもろこし

★豚ロース肉の陳皮入べっぴん味噌漬け <http://www.yorozuya-yakkyoku.jp/products/pork-miso/>

●豚ロース…2枚 ●サラダ油…小さじ2

*べっぴん味噌…大さじ2

*みりん、甘酒、蜂蜜…各小さじ2

*醤油、ごま油…各小さじ2/3

*すりおろし生姜…少々

1. *を合わせ、肉に塗り、ジップロックに入れて冷蔵庫で1晩寝かせる。

2. フライパンに油を入れて焼く。焦げやすいので火加減に注意し、余分な油が出てきたらキッチンペーパーでふきながら焼く。

けいひ

最近、シナモンティーやシナモンコーヒーを愛飲する人が増えました。パン屋さんでもシナモンロールやアップルパイなどシナモンの香りのするものに人気があります。

シナモンはスパイスの一つですが、その機能として、食品の矯

味、矯臭、着香などがあります。これは、食の三つの機能のうち二次機能と呼ばれるものです。近年は食の三次機能としての生体調節機能や食物のカビや腐れを防ぎ保存性を良くするという働きも幅広く調べられています。特にシナモンには三次機能がたくさん備わっており、詳しく研究されています。

シナモンは、漢方の湯液療法では重要な生薬のひとつです。桂皮または桂枝と呼ばれ、葛根湯や桂枝湯、その他の漢方薬に高頻度で配合されます。一般に、発汗、解熱、鎮痛薬として使われ、気の上衝を抑えるという薬効があります。つまり胸がつかえたようで頭のほうに向かって熱っぽい状態になったとき、桂皮はこれを抑え、すっきりした気分してくれます。主な有効成分はケイアルデヒドと呼ばれる物質であり、多くの良い作用をもっています。シナモンはケーキやアップルパイの味付、ニッキ飴、京都の八つ橋などにも用いられています。まさに薬食一如であり、これらをうまく利用すれば健康保持増進が可能です。

学術顧問 笠原 義正



クアオルト歯つらつクラブ



ヘルシー
700

前向きでありたいあなたに

- ルイボス : 肌を若々しく保ちたい方に
- ローズマリー : 肌や髪の潤いを保ちたい方に



フラダンス教室



今後の予定
(第4水曜)
1/23、2/27



その 9

お薬は、血中に溶けた成分が一定の濃度に達してはじめて十分な効果を発揮します。

お薬を飲んでから血中濃度が一定水準に達するまでにかかる時間、効果を発揮するのに必要な血中濃度、その濃度が持続する時間はお薬によってさまざまで、こうした薬の特性を踏まえて、飲むタイミング・飲み方・飲む分量（「用法用量」といいます）が決まっています。この「用法用量」に従ってお薬は処方されます。

そのため、お薬を飲み忘れてしまうと、その成分が必要な血中濃度に達しなくなり、病気が治るのが遅れたり、薬の種類によっては飲み忘れが生命にかかわるような重大なリスクにもなります。



～飲み忘れを防ぐには～

お薬の飲み忘れを防ぐのに、次のような方法が有効でしょう。

お薬は食卓など決まった場所に記録用紙と一緒に置いておき、服用したらその都度記録する。

スマートフォンや携帯電話のアラーム機能を活用して、飲む時間になったらアラームが鳴るようにする。

1～2週間分のお薬を飲む時点ごとに区分して整理できる専用容器を購入し、お薬をもらったらその容器に入れておく（萬屋薬局では各店舗で安価で取り扱っております。ぜひ活用ください）。



お薬ポケット：1週間のお薬が入られます

また、服用するお薬がたくさんある場合、薬局ではお薬を飲むタイミングごとに、服用分のお薬をまとめて袋詰め（一^{いっぽうか}包化）することもできます。お気軽に薬剤師にご相談ください。

～飲み忘れたら～

飲み忘れた場合は、思い出したときにすぐに飲むようにします。ただし、2回分をまとめて飲んではいけません。次の服用時間が迫っている場合には、飲み忘れた分は飲まず、次からいつものように飲むようにしましょう。薬の種類によっては、飲み忘れたときの対応が異なる場合がありますので、薬剤師に確認してください。

もし、ご家庭に飲み残しのお薬（残薬）がありましたら、次の処方箋をお持ちになるときに、薬の袋、薬の説明文書、お薬手帳などと一緒に薬局にご持参ください。薬剤師が確認したうえで、残薬を利用した処方日数の調整（お薬代がその分からなくなります。）や、患者様に合わせた飲み忘れ対策のアドバイスなどもできるかと思えます。遠慮なく薬局にご相談ください。

読者プレゼント



Q



ポイント

※配達も承ります



「必要なものを」
「必要な時に」

福祉用具・介護用品の販売および
レンタルは当店へお任せください。

在宅事業部・鈴木 / 武田まで

「くるみ」へのご意見をお聞かせください

ご住所 〒
お電話番号
お名前

(歳) 男・女