# 福寿草(フクジュソウ)別名:元日草

#### 号の目次

- ① 生姜について
- 脳活性化プログラム「シナプソロジー」のご紹介
- ③ 猪苓について
- おいしい薬膳レシピ「薬膳社員給食」
- 桂皮について
- イベントレポート「クアオルト歯つらつクラブ」
- 「フラダンス教室」
- 薬局あれこれ「お薬の飲み忘れを防ぐには」
- ⑨ 読者プレゼント



から入ってきたハジカミでクレノハ ていたらしく、ショウガは中国(呉) ハジカミ(辛いものの意か?)と言っ てきます。この時代は山椒のことを とがクレノハジカミという名前でで 生姜(ショウガ)のこ のひとつ『古事記』に

なみに英語ではジンジャーですね。 の構成生薬として用いられます。ち ンキョウ)と言い、両者共に漢方薬 いますが、薬局では『ショウキョウ』 んでは『ショウガ』として売られて 使用されています。生姜は八百屋さ おい消し、お菓子や清涼飲料水にも の根茎は料理の味付け、魚料理のに くてはならない食材です。ショウガ と呼びます。乾燥したものは乾姜(カ 現在、ショウガは日本料理にはな 『古方薬議』という古い薬の本か

日本の最も古い書物

と、「嘔吐を止め、

痰を去り、

気を

煩悶を散じ、

胃気を開く」と

つまり、服用す



痰が出るように

ジカミと言われていたそうです。 させるというようなことです。 なり、胃腸の不調を治し、すっきり ると吐き気を止め、 表現されています。

風邪の予防に最適です。 食用として昔から用いられているも させ、体を温めると言われており、 食べていたことが分かります。 の日本のことが記されており、 国の書物『魏志倭人伝』には、 で利用すれば冬の寒さを乗り切り のですから、薬食同源という気持ち **芳香辛味健胃薬**とされていました。 べていたのではないでしょうか。 わけですが、卑弥呼もショウガを食 本には邪馬台国について書いてある (ショウガ)、橘、山椒、茗荷などを また、昔の日本のことを記した中 古くからショウガは、食欲を増進 当時 薑

でしょうか。 ガの効いたメニューにしてはいかが そこで、今宵はちょっぴりショウ 学術顧問 笠原 義正

ら、生姜の効能効果を拾ってみます

### 脳活性化プログラム 「シナプソロジー®」のご紹介





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

#### 脳を活性化させて、認知機能を向上!!

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。

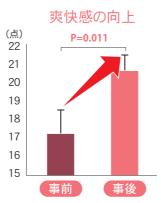
#### (?) シナプソロジーとは

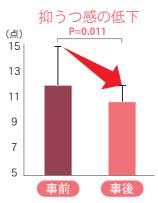
「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった普段慣れない動きで脳を適度に混乱させ、 認知機能を向上させます。 笑顔やコミュニケーションが生まれるので、楽しく続けられるのが特長です。

「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。

「出来ないけど、楽しい!!」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。

#### (?) シナプソロジーのエクササイズをご紹介

計算じゃんけん … じゃんけんをしながら暗算をします。 慣れてきたら反対の手でも行ってみよう!



グーを「10」、チョキを「20」、パーを「50」と覚えます。 じゃんけんをして、自分と相手のじゃんけんを足した答えを声に 出します。 2 スパイスアップ… 数字を3ケタに



ゲー……100 チョキ…200 パー……500

今度はグーを「100」、チョキを「200」、パーを「500」と覚え、 同じように行います。

3 スパイスアップ2… 数字のケタを3つバラバラに



最後はグーを「10」、チョキを「200」、パーを「5000」と覚え、 同じように行います。 参考:シナプソロジー普及会ホームページ

※シナプソロジーについて詳しくお知りになりたい方は公式ホームページもご覧ください。

https://synapsology.com/



社会福祉法人 <sup>恩賜</sup> 済生会 山形済生病院 健康増進センターめぐみ

〒990-8545 山形県山形市沖町79-1 TEL 023-682-0155

**facebook** やってます し **f** 健康増進センターめぐみ Q





猪类

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**サルノ コシカケ科**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**急性膀胱炎**などによく使用され、**頻尿、排尿痛、残尿感**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をネイないます。

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番外編

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いたします。

#### 風邪予防と滋養強壮に免疫力UPごはん

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いました。

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 (山芋、紅花)
- りんごと 蜂蜜の コンポート (桂皮)
- 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 (陳皮)
  - ●南瓜のサラダ
  - ●お種人参入り おでん風煮物 (お種人参)

※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

#### 「べっぴん味噌」レシピコンクール・萬屋べっぴん大賞受賞レシピ

★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 材料

\*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。

作り方 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。

皮(シナモン)

最近は、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、気の上衡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、すっきりした気分に 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



# STANKED SOFT

萬屋薬局では地域貢献活動として、上山市の依頼をいただき、同市が実施している保健事業「クアオルト歯つらつクラブ」(高齢者の介護予防教室)に管理栄養士を派遣し、「認知症予防に積極的に摂りたい食材について」をテーマに講演をさせていただきました。

上記食材を使い、薬膳を取り入れたお弁当(上山市のさくら亭が調製) を食べながらの食事や栄養に関する説明・相談を行いましたが、参加





さくら亭(上山市)調製のお弁当

者の方々の食事への関心の高さには驚かされました。また、お弁当と一緒に飲んでいただいた当社のオリジナルハーブティー「ヘルシー」も大変好評でした!

萬屋薬局では無料の栄養相談(食事相談) をお受けしています。ぜひご利用のうえ健康 管理にお役立てください。

(管理栄養士 阿部未歩子)





クアオルト歯つらつクラブで飲んでいただいた <u>萬屋漢方研究所ピュアハ</u>ーブのオリジナルハーブティーはこちら

ヘルシー

前向きでありたいあなたに

60g **7** 〇〇円(税込)

●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



萬屋薬局健康づくり教室

# フラダツス製室

やまがた健康づくりステーション創設支援事業

月1回、地域住民の方々の健康づくりの あ手伝いとして、フラダンス教室を開催し ています。

辻フラスクールの阿部陽子先生、鏡陽子 先生の指導のもと、ステップや手の動きを学びながら、 楽しく健康づくりを行っています。

途中の休憩では、当社オリジナルハーブティーを飲みながら栄養講話も聞けるとあって、毎回、幅広い年齢層の方(もちろん男性も!)が参加してくれています。 参加費は無料です。

ぜひ参加してみませんか?【要・事前申込】

問合せ・申込先:萬屋薬局本店 電話 023-623-1805

場所: 辻フラスクール山形スタジオ (山形市六日町6-40)

時間:午前10時~午前11時













/今後の予定 (第4水曜) 1/22 2/27



その 9

#### �����ゎ お薬の飲み忘れを防ぐには

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)が決められています。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おいておき、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。 ぜひご活用ください。)。

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 お薬ポケット: 1週間のお薬が入れられます 用分のお薬をまとめて袋詰め(一包化)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います。遠慮なく薬局 にご相談ください。

統括本部長 朝倉政弘



〆切:平成31年3月31日(当日消印有効)



今号のクイズ

生姜にはどんな効能効果がありますか? ①体を温める ②食欲を低下 ③体を冷やす

クイズとアンケートにお答えいただいた方の中から 抽選で 30 名様にべっぴん煎餅 3 個セットをプレゼン トいたします。右枠内全てを記入し、点線で切り取っ て萬屋薬局各店舗にお渡しいた

■発行人:株式会社萬屋薬局 〒990-0054 山形市六日町 2-3 ☎023-623-1805

だくか、ハガキの裏面に貼付し て投函してください。

〒990-0054 山形市六日町 2-3 萬屋薬局「くるみ」係

※当選発表は発送をもってかえさせていただきます。



※配達も承ります なものを 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/武田までお気軽にご相談ください。

今号のクイズの答え(正解に○)

①体を温める ②食欲を低下 ③体を冷やす

●「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

X



