



～萬屋薬局すこやかナビ～

くるみ

第19号

(2024年4月)

～萬屋薬局すこやかナビ～くるみの最新号
およびバックナンバー(全号)はウェブサイト
(ホームページ)からもご覧いただけます！
<https://www.yorozuya-yakkyoku.jp/>



マロウブルー

HERB STORY

粘膜保護作用に優れているため、のどの痛みや咳、胃腸の炎症に役立ちます。アントシアニン色素を含み、熱湯を注ぐと鮮やかな青色が美しく、レモン汁を加えると酸性に変わり、紫～ピンク色へ変化を楽しめます。

ハーバルセラピスト・薬剤師 菅野 百合子



冬に固まった体をリセット! セルフコンディショニング

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



体調に関わる全ての要因を良い状態に整えることがコンディショニングです。コンディショニングにより体調や姿勢を維持できると疲労が蓄積しにくくなり、健康で活動的な生活を維持できるようになります。

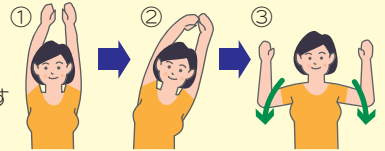
【全身・上半身】

①上に気持ちよく伸びる

②左右に気持ちよく体を倒す

③手のひらを外側に向け、

肘を下に引っ張って肩甲骨を寄せる。3～5回くらいやってみよう！



【下半身】

片足を伸ばし、つま先を持ち上げる。股関節から身体を前に倒す。太もも裏・ふくらはぎの伸び感を感じましょう。



社会福祉法人恩賜財団済生会 山形済生病院
健康増進センターめぐみ 山形市沖町 79-1
☎023-682-0155
秋葉先生の健康アップ教室は第2水曜、Pinus カフェにて開催中！

当薬局および本紙「くるみ」へのご意見・ご要望は下記まで

■発行人：株式会社萬屋薬局

〒990-0054 山形市六日町 2-3 電話 023-623-1805

※こちらから
もどうぞ



KAMPO STORY

漢方と生薬



～杏仁(きょうにん)～

学術顧問 笠原 義正

アンズはウメと大変似ており、春には同じような美しい花を咲かせます。熟した果実は干アンズやジャムに利用できます。主な栄養成分は、ブドウ糖、果糖、リンゴ酸などで抗酸化作用のあるβ-カロテンが特に多く含まれています。



生薬としては、種子の中の仁といわれる部分を使います。これを杏仁といい、漢方では咳や痰を止め、便通をよくする重要な生薬となっています。皆様良くご存じの杏仁豆腐の、あのすっきりとした何とも言えない味や香りは杏仁に由来しています。

花粉症の予防は、飛散量に応じた外出制限、マスク着用、室内清掃、十分な睡眠等が基本です。効能を標ぼうする食品もありますが、医薬品ほどの効果は期待できず、高価なサプリメントには注意が必要です。近年は眠くなりにくい抗ヒスタミン剤の開発に加え、長期にわたり少量のスギ花粉エキスを投与



して体を慣らす舌下免疫療法や、新たな生物学的製剤の注射でアレルギー原因物質に対する抗体を作る治療法などもあります。詳しくは、厚生労働省補

助事業で日本アレルギー学会が運営する「アレルギーポータル(花粉症)」をご覧ください。【総務部長 阿部 英明】



私たちは
献血推進キャンペーンを
応援しています。



十六の 春に乗り込む 献血車

「萬屋薬局 けんけつ川柳コンテスト」【第1回・最優秀作品】

在宅訪問栄養食事指導 ～食事はいつも美味しく楽しく～



山形県栄養士会 会長 柿崎 明美 (在宅訪問管理栄養士)

在宅訪問栄養食事指導をご存じですか？

在宅療養者（療養者・要介護者等）に対し、在宅での生活を安全かつ快適に継続でき、さらに QOL (Quality of life=クオリティ オブ ライフ) を向上させることができる栄養食事指導（支援）を行うサービスです。

退院後や介護が必要になった際、食事の注意点や何をどのように食べたら良いのが管理栄養士・栄養士が在宅訪問してサポートすることができます。（山形県栄養士会・栄養ケア・ステーション等対応）

老若男女、療養者、要介護者、健康者にかかわらず、毎日作り替えられている私たちの体（新陳代謝）のために、体を作る材料は過不足なく摂取する必要があります。自分の体は自分の食べたものから作られる。必要なものを必要な時に摂取していくことができるよう、管理栄養士・栄養士がお手伝いさせていただきます。食は命に直結します。また、食は生命維持のためだけではなく、人生の喜びともなり得ます。かく言う私も、旬の食材をつまみに週2日の休肝日を取りながら、晩酌することが日々の何よりの楽しみです。

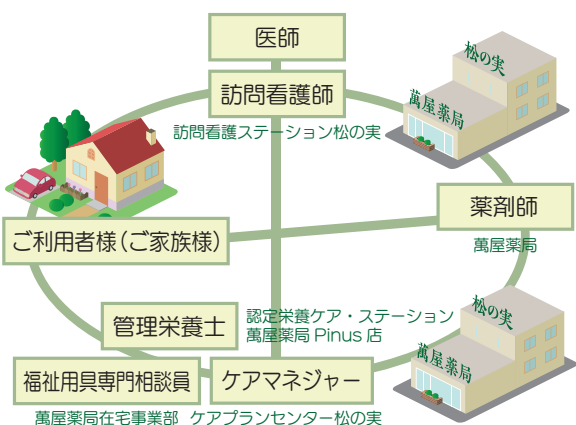
いつも、いつまでも、自分の口から、美味しく、楽しい食事ができるよう、多職種協働で支援して行きたいと思えます。どうぞ、食・栄養の専門職、管理栄養士・栄養士をご活用ください。

一家に一人、かかりつけ管理栄養士・栄養士もご検討ください。

薬局あれこれ



萬屋薬局は
薬剤師・ケアマネジャー・
看護師がチームを組んで
在宅医療・在宅介護に取り組んでいます



経験を積んだ専門スタッフが、
多様なニーズにお応えします！

助産師が伺います！

皮膚・排泄ケア認定看護師が伺います！

お気軽にお問い合わせください

萬屋薬局訪問看護ステーション
萬屋薬局ケアプランセンター

松の実

電話 023-676-7770 FAX: 023-676-7772 山形市七日町 1-2-35

SUKSK
減塩
山形市



※6月からは
「夏やくぜん
弁当」を販売
予定です



YOROZUYA_PHARM

ご予約は月曜 14時まで
インスタからもOK！
萬屋薬局・管理栄養士監修/わた伊調製
春やくぜん弁当

毎週水曜日
予約制
【提供期間】2024年3月～5月
税込 1,000円

- ◎あさりご飯 ◎春野菜の天ぷら ◎白身魚のネギ味噌焼き
- ◎牛肉のオイスターソース炒め ◎うどの酢の物 ◎甘酒入り杏仁豆腐

お問合せ・ご予約は…Pinus カフェ 電話 023-676-7425

NEWS

あんず

認定栄養ケア・ステーション萬屋薬局 Pinus (ピノス) 店の管理栄養士チームのユニット名が「あんず」に

決定いたしました！今後もよろしくおねがいいたします！

現在、毎週金曜日には管理栄養士監修の野菜たっぷり贅沢スープも手掛けております。塩分、糖質、脂質を気にしている方にも安心のスープをぜひお召し上がりください。Pinus 店には管理栄養士が常駐しておりますので、食事制限のある方はもちろん、産後のママのお悩みや離乳食、ダイエットなどお食事にかかわるご相談を随時受け付けております。お気軽にお問い合わせください。また、縁（えにし）さんによる 10 分間無料の手もみリラクゼーション（毎週水曜日 10～13 時）もぜひお試しを！（管理栄養士 早坂 美希）