



# とみたか便り

No.2



紅葉の季節を迎えましたが、いかががお過ごしでしょうか。今号より、とみたか便りでは健康ニュースを掲載していくことになりました。

第一回のテーマは「肩こり」です。

肩こりは、首や肩を支える筋肉が緊張して血管が圧迫され、血流が悪くなり筋肉が硬くなってしまふことで起こります。また、長時間同じ姿勢をとってしまふと肩こりが起こりやすくなります。

そこでおすすめなのが、その場ですぐに行えるストレッチです。座った状態で足を少し広げて背筋を伸ばし、肩に耳を付けるイメージで持ち上げていきます。十秒ほどその姿勢をキープし、力を抜いて肩を下ろします。これを5回くらい繰り返して、1日3〜5セット行うと筋肉の緊張をほぐす効果があります。

このストレッチを行ったたり、こまめに姿勢を変えたりすることで、肩こりを予防していきましょう。

## 社外活動報告

十月十六日、日向市子育て支援センターにて、管理栄養士の先生を招き、栄養相談教室を開催しました。

「子供の栄養」をテーマに、離乳食のアドバイスや、幼児食のポイントなどの講演を行いました。

当日は、約三十名ほどの親子にお集まりいただきました。ありがとうございました。富高薬局では、このような講演会を定期的に開催しています。詳しくはスタッフまで！



平成二十九年十一月  
発行元 富高薬局 Grand Sone 店  
編集 河野 陸

現在、Grand Sone 店では様々な取り組みを行っています。

一つ目は **POCT 測定** です。POCT って何？という方も多いと思います。簡単にいうと薬局で行う簡易的な血糖値、コレステロール値、骨密度などの検査のことです。毎週金曜日午後2〜5時行っています。

二つ目は **栄養相談会** です。管理栄養士の先生をお呼びして、希望者の方に食事、栄養についてのアドバイスをさせて頂いています。こちらは隔週月曜日開催中です。予約者優先になっていますので注意されてください。予約は電話、または薬局受付で直接受け付けています。

三つ目は **インフルエンザ検査** です。発熱などインフルエンザが疑われる症状が出ている方を対象に薬局内で検査を行います。こちらは随時行いますのでお気軽にお声掛けください。

こちらの三つの取り組みは **すべて無料**で行っています。ぜひご利用ください。

## おすすめ商品

日向産くすのきを使用したウッドチップを現在曾根店にて取り扱っています。防虫効果、消臭効果に加え、アロマ効果やリラククス効果さらには調湿効果などもあります。100%天然素材のため安全で、ご自宅の様々な場所にお使いいただけます。

## 100%天然くすのき使用！



## 防臭、防虫効果あり

## 健康レシピ

監修：管理栄養士 黒木直子先生

・人参とこんにゃくの炒り煮

- ① 人参、牛蒡は小ぶりの乱切りにしこんにゃくは一口大にちぎる。インゲンハ2センチくらいの長さに切る。
- ② 鍋にごま油を熱し、こんにゃく、人参、牛蒡を入れ炒める。だし汁、濃口醤油、みりん、酒を加え、人参に歯ごたえが残るくらい4〜5分煮る。さらにいんげんを加え少し煮る。
- ③ 皿に盛り七味唐辛子をふる。

材料(4人前)

にんじん	100g
こんにゃく	100g
ごぼう	50g
いんげん	50g
ごま油	小さじ2
だし汁	50ml
濃口醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
七味唐辛子	少々

## スタッフ紹介



名前：那須 慶大  
趣味：釣り、筋トレ

自己紹介：4月から富高薬局に入社しました那須です。好きな食べ物はさんまです。よろしくお願いします。

## オーソライズドジェネリックってなに？

オーソライズドジェネリック(以下AG)という名前を聞いたことありませんか？

AGとは、一般的なジェネリック医薬品とは異なり、原薬、添加物、製造方法、全てが先発医薬品と同じもののことを言います。

今までジェネリック医薬品に抵抗があった方でも安心してお使いいただけます。

富高薬局では、AGも含め多くのジェネリック医薬品を取り扱っています。詳しくはスタッフまでお問い合わせください。