

広報つつじの郷

第 2 圏 域

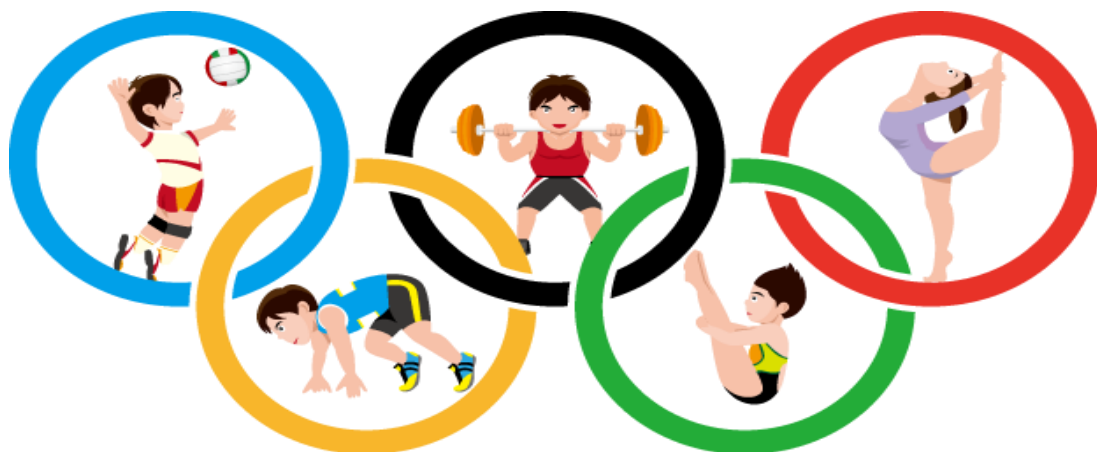
「広報つつじの郷」は、年度ごと2回の発行を予定しています。
地域包括支援事業の実施は、朝霞市より委託されています。

東弁財・西弁財・三原・泉水

第33回オリンピック競技大会

2024. 7. 26～2024. 8. 11

フランスパリで開催され、大会期間中32競技329種目が行われます。
開会式はパリ中心部を流れるセヌ川が舞台となります。



目次

- | | |
|-----------------------|-----------|
| 2ページ…お酒で健康？シリーズ「ウオッカ」 | 主任介護支援専門員 |
| 3ページ…教えて薬剤師さん！ | 社会福祉士 |
| 4ページ…定期的に身体、動かしていますか？ | 介護支援専門員 |

お酒で健康？シリーズ「ウオッカ」



以前から、お伝えしているお酒の豆知識 第7弾！！

前回は、世界4大スピリッツ（ジン・ウオッカ・ラム・テキーラ）の「ジン」についてご紹介しました。今回は「ウオッカ」です。

原料：小麦・大麦・ライ麦・トウモロコシといった穀物やジャガイモなどのイモ類。

製法：原料を煮て糖化させたものに酵母を加え発酵。完成したもろみを連続式蒸留器で蒸留しアルコール度数の高いスピリッツを抽出加水し白樺等の活性炭でろ過を行い瓶詰します。
クセがなく無味・無臭に近い仕上がりが特徴。



種類

1. レギュラータイプ
原料の違いによる味の差はほとんどない。
ただし、ろ過に用いる白樺の質やろ過時間により多少左右される。
2. フレーバードウオッカ
ベースとなるウオッカに風味付けしたもの。
柑橘系、ハーブ系、辛味を付けたものさまざまあります。
3. プレミアムウオッカ
ろ過だけでなく原料や水質、蒸留回数やブレンド技術にこだわり、
独特の風味や口当たり、きれを出したものの。

健康効果＜1日の適正量は60ml＞

- ・糖質ゼロ、低カロリー、二日酔いしにくい
- ・殺菌作用。天然の消毒防腐剤
- ・血流改善による血栓・脳卒中・心臓病、コレステロール低下
- ・ウオッカでうがいをするとう歯の引き締め、口臭予防
- ・関節炎症状の軽減が期待できる
- ・血糖値を下げる効果が期待できる



豆知識



語源はロシア、「ジズーナヤ・ヴァダー」生命の水と呼ばれた。
寒い地方では体を温めてくれるウオッカはまさに生命の水と言えます。

教えて薬剤師さん！



わたなべ薬局管理薬剤師渡邊さんに質問してみました。

Q:温湿布と冷湿布の違いって？

A:薬剤はどちらも一緒です！

○温かい湿布の特徴

薬剤の他に貼るとじんわり温まって痛みをほぐすように感じます。カプサイシンやノニル酸ワニリルアミドの効果です。神経痛や長く続いている慢性的な痛みにも効果が有るようです。

○冷たい湿布の特徴

貼ると冷たさで一瞬痛みが和らぐように感じます。サリチル酸メチル、ハッカ油等の冷感により抗炎症効果や鎮痛効果があるので筋肉痛やぎっくり腰、ねんざなどの急性の痛みにも効果が有るようです。腫れている場合効果的です。



Q:去年の薬を飲んでよい？

A:以前処方された薬が今、服用しているものとまったく同じだったとしても残薬調整いたしますのでご持参ください。

良く似ているけどまったく違う場合もあります。

残っている薬の判断は薬局におまかせ下さい。

遠慮なく持ってきてくださいね。



Q:お昼の薬をつい忘れるんだけど。

A:1日3回の食事ですか？2回ですか？

外出などで忘れたり、ずれてしまう場合、医師に1日2回の処方に変更をお願いしてください。できるだけ回数が少ないほうが楽ですね。

しかし、薬の性質で服用する時間が決まっているものもあります。薬剤師にご相談して下さい。一緒に考えて医師にお話ししてみましょう。

一度に2回分（忘れた分）を飲むのはやめましょう。



Q:あちこち病院にかかっていて薬局をまとめられるの？

A:内科、整形外科、眼科、皮膚科などたくさんの医療機関（病院・クリニック）にかかっている人こそ薬局は一つにまとめて欲しいと思います。

思いがけなく風邪薬の抗生物質、解熱剤と耳鼻科の薬が名前が違っても同じものであることがあります。

必要以上の薬を飲むと危険です。1つの薬局にまとめることで確認ができますね。

定期的に身体、動かしていますか？

運動と心のメンタルの関係について行ったある調査で、15分9秒以上の運動が、心にもポジティブな変化をもたらすことが分かったそうです。

暑くなってきましたが、3つのポイントを参考にしながら短時間の運動をしてみてもはどうでしょうか？

①ウォームアップを含め15～20分の有酸素運動をする

例) 風景が変わる環境でのランニング（いつも同じコースではなく色々なコースを探してみる）、人と話ながらのウォーキングなど



②積極的休息をする

*積極的休息とは？ 運動後の疲労感の間にクールダウンや軽いストレッチを行うこと

③脳疲労を軽減する

*脳疲労とはスマホやPC作業の生活習慣動作によって脳の活性低下が起こることを言います。精神的疲労や身体的疲労と比べて自覚症状がないので、優先度は低いと思われがちですが、脳疲労の状態が続くと認知症になりやすいとも言われています。改善のためには、やはり15分程度の有酸素運動が良いそうです。

つつじの郷でも、毎週水曜日10時から南割公園でラジオ体操を実施しています。

第二、第四水曜日はラジオ体操の前に太極拳も行っています。

つつじの郷以外の包括でも行っていますので、興味のある方はお問合せください。



4月1日より入職しました

氏名 K.K

出身 埼玉県

職種 介護支援専門員

趣味 マラソン 旅行 お酒

