



# るびす通信 10月号



## 福神 デイサービスセンターるびす

秋が一番過ごしやすいと思われがちですが  
最も体調を崩す季節だとご存知でしたか？



なぜ？ → 1日の気温差が10度近い日もあり、日照時間も急に短くなるなど、生体リズムを崩しやすいからだそうです。



そんな秋だからこそ、注意したい病気

### 食中毒！



涼くなつたとはいえ、食中毒が発生しやすい気温25度以上の日が多いです。魚介類を食べるときはよく水で洗い、しっかり加熱させましょう。使ったまな板や包丁はまめ**次亜塩素酸ナトリウム(ミルトン)**等で殺菌消毒することや、食べ物には冷蔵庫にすぐ保管することが大切です。

デイサービスでも食中毒が発生しないようスタッフが十分に消毒をおこなっています。

担当：美濃羽



## ツジ薬局 ドラッグ部門

介護用おむつ・パットが**特価**になっています



- サルバ尿とりパットスーパー 68枚入 **880円**
- サルバ尿とりスーパーワイド長時間 30枚 **798円**
- サルバDパンツしっかりガード長時間 **1480円**
- サルバDパンツスリム薄型 **1480円**



本店にて配達も行っています。ケース単位で  
お買い求めになりたいお客様気軽にご連絡ください。

TEL 052-400-0867

担当：原



## ツジ薬局 調剤部門

「**ロコモティブシンドローム**」 薬剤師：塚崎

皆さんは**ロコモ**って聞いたことがありますか？**ロコモティブシンドローム**の通称で、**加齢**や**生活習慣病**が原因で**運動機能が衰える**（関節痛・腰痛・骨粗鬆症、筋力の低下など）症候群をいいます。

今回は、**中医薬の観点**から、この**ロコモ予防**をお話しします。

《関節・骨・筋肉の老化を予防するには？》

中医学では「**腎**」の元気を保つことが大切だと考えられています。**腎**は生命活動の源となる臓器と考えられ老化と密接な関係があります。

腎の養生に良い食材は

・**えび・にら・桑の実・黒豆・黒ゴマ・松の実・オクラ・大豆製品・山芋・羊肉**などがあります。腎だけでなく腎と密接な関係にある**肝にも効果があります**ので、ぜひ食材に加えてみてください。

**骨や関節筋肉などの機能は40代で大きな曲がり角を迎えます**  
早い段階からの予防が大切です！！



## ツジ薬局 賃貸住宅

「**ファイトケミカル**」

みなさんは「**ファイトケミカル**」をご存知ですか？

**ファイトケミカル**とは、**五大栄養素(タンパク質、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラル)**と**食物繊維**に次ぐ、**七番目の栄養素**で、「**植物のもつ化学的な物質**」の総称です。

約**1万種類**もあると言われていたますが、**赤ワイン**に含まれる**ポリフェノール**や**ブルーベリー**に含まれる**アントシアニン**、**トマトの色素リコピン**などがその代表的なものです。

体を老化させ、生活習慣病などを引き起こすと言われる**活性酸素**を除去する、白血球を活性化して**免疫力を高める**、花粉症等の**アレルギー対策**などに役立つ、と言われていています。**ファイトケミカル**を摂取する為に、**1日に多種類の野菜を350g、果物を200g以上**食べることが望ましいと言われていています。意識して摂ってみてはいかがでしょうか。

担当：伊藤(智)

