



はるか通信

No.214 2023年5月号
発行:株式会社 あゆみ調剤 はるか薬局
はるか通信編集委員会
北海道釧路市治水町6-2
TEL 0154-31-7811・FAX 0154-31-7773
<http://www.a-haruka.co.jp/>

薬剤師 復職支援 セミナーを 行います



薬剤師 2023 復職支援セミナー
6月開催 参加費無料

6/1~6/30 午前9:30~12:30開催
随時、募集します。

9:30~11:00 調剤薬局見学
11:00~12:30 病院薬局見学

調剤薬局のみ、病院薬局のみのご参加もOKです!
毎週火曜日、6/10(土)、6/18(水)、6/24(土)、6/26(月)
セミナー、上記日程と日曜日、お休みです。

薬剤師さんの職場復帰を
応援します!

調剤研修までやってみたい!
職場見学したい!

仕事と家庭
両立できる?

いろいろ質問に
お答えします!

お気軽にお問合せください

申込・お問い合わせ 道東動医協 釧路協立病院 担当/いこま
てんわ 0154-24-6811 メールアドレス ikoma575@dotokin-medwel.or.jp
お申込は、希望日の1週間前までに、ご連絡ください。お申込 0154-24-6811

釧路協立病院・はるか薬局

コロナウイルス感染症も5月8日から5類へ引き下げ、各地の集合研修や、イベントもだいぶ復活してきました。これまで動きの少なかった県をまたぐ移籍などで、新たに釧路に居を構えた方も増えているのではないかと思います。この流れを機会に、仕事へ復帰したいと思っている方もおられるのでは…?と思い、「薬剤師復職支援セミナー」を企画いたしました。

薬剤師の資格を持ちながら色々な事情で仕事から離れていた方、ここ数年で薬剤師をめぐる働き方の状況もだいぶ変化し対応できるか不安な方、薬剤師としての復帰を少しでもお手伝いしたいという企画です。

実施日は6月の平日午前中となります。希望日の1週間前までに申し込んでいただき、2時間程度(希望の内容によっては3時間程度)、見学や体験、質問などを受け付ける企画となっております。まずは右記の二次元コードよりお申込みください。

お問合わせもお待ちしております。

(事務:菅原)



フレイルについて

フレイルとは？

「フレイル」とは英語で虚弱や老衰を意味する「Frailty」をもとに作られた言葉。

年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指し、健康と要介護状態の中間に位置されます。

身体的フレイル(低栄養状態や筋力・体力の低下等)、精神・心理的フレイル(認知機能の低下・うつ傾向等)、社会的フレイル(独居・外出頻度の減少等)の要素が互いに影響しあって、悪循環をもたらすと考えられています。大切なのはそのまま放置せず、早めに気づいて適切な取り組みをすること。フレイルの進行を防ぎ、健康な状態に戻ることが出来ます。



フレイルチェック

フレイルをチェックする方法はいくつかありますが、ここでは5項目で簡易にチェックできる方法をお伝えします。5つのうち、3つ以上当てはまるとフレイル、1~2つ当てはまるとプレフレイル(フレイルの前段階)の可能性がります。

日本版CHS基準(2020改訂版)

6ヵ月で、2kg以上の体重減少がある

握力低下(男性28kg未満、女性18kg未満)

(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする

通常歩行速度が1m/秒未満

- ①軽い運動・体操をしていますか？
- ②定期的な運動・スポーツをしていますか？
(上記の2つのいずれも「週に1回もしていない」と回答)



フレイル予防

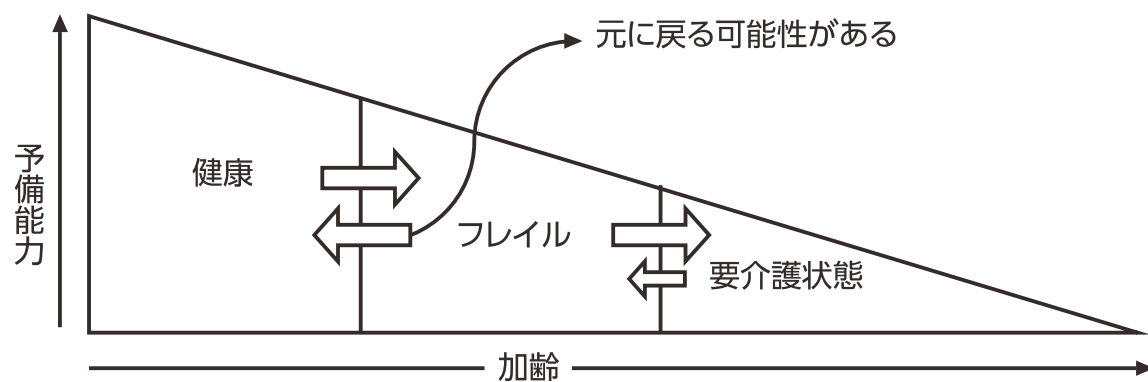
- ①栄養:タンパク質やビタミン・ミネラルを含んだ食事をバランス良く3食摂取。特に高齢者では筋肉を増やすタンパク質の摂取が不足しがち。意識して取り入れて。
- ②身体活動:ウォーキングやストレッチなど無理のない範囲で運動を継続。
- ③社会参加:趣味やボランティア活動など、外出する機会を増やす。

(注:タンパク質や運動を制限されている方は医師の指示に従って下さいね)

フレイルと薬の関係

お薬の中には「ふらつき・転倒」「食欲低下」「記憶障害」といった、フレイルに関連する症状が副作用として起こり得るものもあります。これらの症状は薬には関係なく、年を取ることによっても起こる症状であるために、薬によるものかどうか気が付きにくい場合があります。変調を感じたら『年のせい』と思わず、気軽にご相談ください。
(薬剤師:玉川美智子)

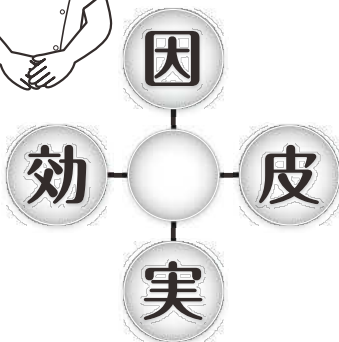
※参考文献:フレイルハンドブック2022、厚生労働省フレイル予防パンフレット



はるか薬局 お楽しみクイズ

★漢字当てはめクイズ★

中央の○に当てはまる漢字を下の欄から選び回答すると
4つの熟語が完成します。



中央の○に当てはまる漢字を下の欄から
選び回答すると4つの熟語が完成します。
右図の中央に当てはまる漢字の答えは「愛」です
【・恋愛・敬愛・愛情・愛護・愛読】



問題

4つの熟語を
完成させるには？

果・木・花

答



【クイズ応募のきまり】

クイズの答え、住所、氏名をハガキ、またはEメールでご応募下さい。はるか通信への感想、はるか薬局へのご意見などもお書き下さい。正解者の中から、3名の方に図書カードをお贈りいたします。

なお、頂いたご意見ご感想を、今後のはるか通信の記事として匿名で掲載させて頂く場合もございますのでご了承下さい。

- 締 切/2023年6月19日(月)
- 発 表/本紙 7月号 予定
- あて先/〒085-0055

釧路市治水町6番2号
はるか薬局 クイズ係

(Eメール/ayumichoza@a-haruka.co.jp)

解答と当選者の発表は7月号です。3月号の正解は「紅」でした。
正解者の中から抽選で3名の方に図書カードをお送りします。

当選者

前川亮子さん、渡辺とこさん、石川育代さん

～はるか薬局緊急時電話番号～



0154-31-7811または
090-3775-3026

夜間、日曜祝日等の閉店時で緊急の
対応を要する場合にご利用下さい。



お知り合いの薬剤師・薬学生の方を
ご紹介下さい 奨学金制度もあります

※詳しくは、あゆみ調剤までご連絡下さい。

☎0154-31-7811