

やっばい  
**元気がよか!**

**筋力アップで  
転倒を予防!**

転倒予防のために、屋内でも簡単にできる体操を紹介します。体操を毎日「ちょっと頑張ったかな」と思う程度に続けることで、筋力の低下を防ぎ転びにくくなります。室内でも熱中症になる場合がありますので、体操をする前と後

には水分と塩分の補給を行い、体操後はゆっくり休みましょう。

体の状態によっては体操をしてはいけない場合があります。事前にかかりつけの医師に相談し、体調の悪い日は無理をせず休みましょう。

**今日からできる転倒予防の床運動**

**◆足首の曲げ伸ばし**

繰り返し行いましょう。手前に曲げるときに、かかとを持ち上げようとする感覚で行うと太ももの筋力アップに効果的です。



- ①両手を軽く後ろにつけて膝を伸ばして座る
- ②足首を最大に伸ばし、ゆっくり手前に曲げる

**◆片足上げ・膝の伸ばし (左右)**

左右繰り返し、ゆっくり行いましょう。



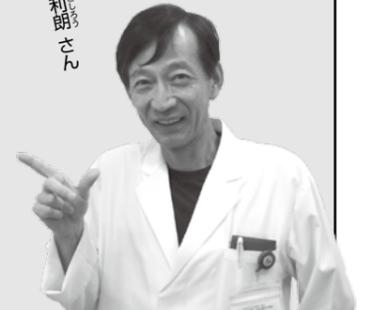
- ③足首を伸ばし、手前に曲げ、もう一度伸ばした後、膝を曲げて元の姿勢に戻る

- ①両手を軽く後ろにつけて膝を曲げて座る
- ②片足を上げ足首を手前に曲げてかかとを押し出す感覚で膝を伸ばす

元気の  
**知恵袋**

**薬剤師って  
どんな仕事?**

市立病院  
薬剤師 房安 利朗さん



**薬** 剤師に求められている社会的役割はとて広く、薬剤師法の第1条では「薬剤師は、調剤、医薬品の供給その他薬事衛生をつかさどることによって、公衆衛生の向上及び増進に寄与し、もって国民の健康な生活を確保するものとする」と定められています。薬には大きく分けて2種類あり、医師の処方箋に基づいて薬剤師が調剤する医療用医薬品と、処方箋なしで手に入る一般用医薬品(OTC医薬品)です。調剤業務、調剤時の服薬指導や情報提供、OTC医薬品に関する相談対応は薬剤師の最も代表的な業務です。しかし、薬剤師の役割には、地域住民一人ひとりの健康づくりに寄与することまでが含まれます。例えば、かかりつけ薬剤師・薬局や健康サポート薬局などがそうです。薬剤師は、医

薬品全般の幅広い知識を持つ「薬」の専門家です。薬剤師は、大学の薬学部を卒業し、薬剤師国家試験に合格して与えられる資格です。薬学部では、有機化学や無機化学など化合物に関する基礎的知識をはじめ、体内で薬がどのように作用するかといった知識、さらには病気やその治療についても学んでいます。薬剤師国家試験は、例年3月に2日間の日程で実施され、試験に合格すると申請により厚生労働省の薬剤師名簿に登録され、厚生労働大臣から薬剤師免許が与えられます。薬剤師の就職先は多種多様で、①薬局②病院・診療所③製薬会社④卸売販売会社⑤国・県庁・保健所の行政薬剤師などがあります。堅苦しい話になりましたが、薬剤師に関心を持って頂けたら幸いです。

福祉情報をお届けします

**社協タイムズ**

**あなたの住む地域の「未来」について  
考えてみませんか?**

少子高齢化がますます進むなか、6年後の2025年には3人に1人が65歳以上の超高齢社会になると言われています。校区・地区社会福祉協議会は、住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができる「福祉のまちづくり」を目的に、小

学校区などの単位で結成されている住民主体の福祉団体です。

現在、12の校区社会福祉協議会と、9の地区社会福祉協議会が、さまざまな福祉活動(困り事の調査、防災訓練、認知症声かけ見守り訓練、集いの場づくり等)を他機関と連携・協働をしながら展開しています。西小林中学校と地域包括支援センター、まちづくり協議会、民間福祉施設(和福祉サービス)、市社会福祉協議会、西小林校区社会福祉協議会が協働で、認知症に関する学習(認知症サポーター養成講座)と支援方法について協議を行い、自分たちの地域の「これから」についての取り組みを進めています。

**ご存知ですか?  
校区・地区  
社会福祉協議会**



1日350gの野菜摂取で

**ベジ活!**

**夏野菜で  
ベジ活しよう!**

暑い夏を元気に過ごすためには、食事をしっかりとることが大切です。食欲が落ちてくると、ご飯と漬物やソーメンなど簡単に済ませてしまい、からだを作るもとになるたんぱく質やからだの調子を整えてくれるビタミン類が不足してしまいます。そうすると、栄養不足となり、ますます体力が低下し、悪循環になってしまいます。

そこで、右写真のようなメニューを取り入れてみるのはいかがでしょうか?ソーメンだけでなく、冷しゃぶを組み合わせました。豚肉と野菜を1皿で取ることができます。豚肉の下にはトマトやオクラ、きゅうりなど夏野菜がたっぷり、合わせて120gあります。

**梅ドレッシング(2人分)**

野菜 120グラム!



- ・酢……………大さじ1
- ・薄口しょうゆ……大さじ1/2
- ・砂糖……………小さじ1
- ・ごま油……………小さじ1
- ・梅干し……………1個

今回は冷しゃぶ用梅ドレッシングのレシピを紹介します。お好みにアレンジして活用ください。



さあ!みんなぞ  
ベジ活を進めよう!

【問】 ●健康推進課: Tel 23-0323 Fax 23-0325 ●小林市立病院: Tel 23-4711

●長寿介護課: Tel 23-1140 ●市社会福祉協議会: Tel 23-3466