

家族教室のご案内

2月28日(金)

「カフェ風交流会 リラクゼーション体操」

講師：認知症の人と家族の会

作業療法士

講義 13:30~14:20

交流会 14:30~15:15

三重県立こころの医療センター（2階 講堂）

住所：三重県津市城山 1 丁目 12-1

申し込み先

こころの医療センター 医療福祉グループ

TEL 059-235-2125

※開催時の前日までに申し込み下さい。

参加費は無料です。



薬を知る講座のご案内

2月9日(日)

「皮膚と塗り薬の話」

講師：佐藤 亮 先生（薬剤師）

時間：10:00~12:00

津リージョンプラザ3階 第7会議室

※無料参加 事前予約ありません



年間スケジュールをご希望の方は、スタッフにお声がけください

〈認知症での困りごと〉

地域包括支援センター

地域包括支援センターとは、高齢者の健康面や

生活全般に関する相談を受け付けている

地域に密着した総合相談窓口です。

地域包括支援センターでは、高齢者に関わることなら

何でも相談できます。

困り事が漠然としていても問題なく

まずは電話をして

「困っている」「助けてほしい」ということを

伝えることが大切です。



〈片頭痛の工夫〉

予防効果あり？！

・こまめな水分摂取

・低血糖を防ぐ

（少々の間食も必要です！

合間にチョコ・ラムネ・ブドウ糖など）

・冷やす

冷たい飲み物を飲む、冷えピタを首すじに貼る

片頭痛が起ってしまったら…

・アロマ

（ひどい片頭痛の方からのオススメは

「北見の薄荷スプレー」とのことです！）

・入浴はさけてシャワーで

・冷たい飲み物を飲む

😊ちょっとした工夫になりますが
片頭痛でつらい方、一度試してみても
いかがでしょうか

津市地域包括支援センター

[TEL:059-229-3294](tel:059-229-3294)

〒514-8611

津市西丸之内 23 番 1 号

（津市役所 地域包括ケア推進室内）





薬局だより

2025 年 2 月号

花粉症

No.2

〒514-0061

三重県津市一身田上津部田

1413-11

TEL : 059-253-8522

FAX : 059-253-8523

2月に入り、そろそろ花粉症の季節となりました。

予報では、九州は2月上旬より飛散開始し、この辺りは中旬より開始との予想です。

毎年言っている気もしますが…、今年も最大の花粉飛散量が予想されています。

当薬局スタッフも、花粉症で苦しんでおります。

耳鼻科に行き、お薬をもらっておりますが、それ以外で出来る花粉症対策も行っております！

この花粉症の時期を乗り切るため、ちょっとした工夫などをご紹介します！

つらい花粉症の季節乗り越えましょう！！

花粉症とは？

花粉が飛ぶ季節になると始まる、くしゃみ・鼻水・鼻づまり。

スギやヒノキなどの植物の花粉が原因で生じるアレルギー症状を「花粉症」と呼びます。

日本人の国民病とも言われています・・・



《当薬局のアレルギーがひどいスタッフも気になる》

花粉症の緩和に効果？話題の果実「じゃばら」

「じゃばら」は、「邪（気）をはらう」ほど酸っぱいということから名づけられたそう。

じゃばらに多く含まれる、フラボノイド成分「ナリルチン」にアレルギー抑制効果があると言われています。

どんなものでもそうですが、個人差はやはりあります。

アレルギー抑制試験においても、効果があったのは約7割ということですので、中には効果が表れない人も…。

当スタッフは、じゃばらミックスの野菜ジュースを購入してみました！

薬局にも、「じゃばらのど飴」置いてあるので

ご興味ある方は、ぜひ！！



《ちょっとした対策で乗り切ろう！》



花粉症ならとっておくべき栄養素

- ビタミンD……サケ・たまご・干しいたけ
- ビタミンA……にんじん・春菊
- オレイン酸・オメガ3系脂肪酸……ナッツ類・オリーブオイル・サバ
- 乳酸菌・オリゴ糖……ヨーグルト・はちみつ

2月は節分やバレンタインデーと行事があり、食欲がとまりません！

自分へのご褒美においしいチョコを買おうかな（ ^ω^ ）・・・と、ワクワクしております！



★次回の家族教室→「カフェ風交流会 リラクゼーション体操」 2025 年 2 月 28 日(金) 詳細は裏面へ

★次回のお薬講座→「皮膚と塗り薬の話」 2025 年 2 月 9 日(日) 詳細は裏面へ