家族教室のご案内



薬を知る講座のご案内

2月9日(日)

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**前日までにお申し込み**下さい。

参加費は無料です。.

「 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

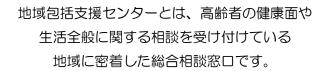
※無料参加 事前予約ありません



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。

津市地域包括支援センター

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)



〈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

片頭痛が起こってしまったら…

・アロマ

(ひどい片頭痛の方からのおススメは 「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



⑤ちょっとした工夫になりますが片頭痛でつらい方、一度試してみてはいかがでしょうか



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させていただきます!

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るようです。

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