

フォーラルだより



11月11日は『介護の日』

11月11日が「介護の日」に定められているのをご存じでしょうか。

日本の総人口は、前年に比べ82万人減少している一方、65歳以上の高齢者人口は、3627万人と過去最多となりました。総人口に占める割合は29.1%に達し、日本は、超高齢社会の中にいます。

介護を身近なものと考え、介護についての理解と認識を深め、介護を受ける方及びその家族・その他介護に関わる方々を支援するとともに、地域社会での支えあいや交流を促進しようという目的で、平成20年に厚生労働省がこの日を定めました。「いい日、いい日 毎日あったか介護ありがとう」を念頭に、「いい日、いい日」の語呂合わせとすることで決定しました。

●●● 介護施設には、どんな種類があるの？ ●●●

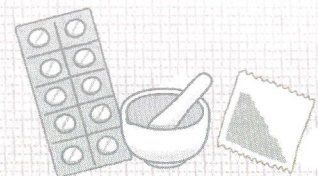
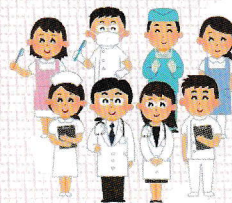
在宅医療の進歩もあり、自宅での介護サービスを受ける患者さんも大勢いらっしゃる一方で、自宅療養が難しい場合は、施設（老人ホーム）へ入所される方もいらっしゃいます。ただ、ひと口に「施設」といっても、実は様々な種類があります。患者さんの状態や目的によって入れる施設が変わります。

- **有料老人ホーム** 介護付き・住宅型がある。イベント等が充実している。費用が比較的高め。
- **特別養護老人ホーム** 基本的に介護度が「要介護3」以上の方向けの施設。
- **介護老人保健施設** リハビリを目的とした施設。病院と自宅の間の役割。約半年間の入所となる。
- **サービス付き高齢者向け住宅** 見守りなどのスタッフがいる住宅型の施設。食事などのサービスも。
- **グループホーム** 認知症の方のための施設。認知症専門の職員がリハビリ等のサポートをしてくれる。
- **軽費老人ホーム** 自立した方を対象としており、安い費用で利用できる。



●●● 在宅で医療を受けるとき薬局ができること・サービス全体の流れ ●●●

介護を受けている患者さんのお宅にお薬をお届けして、管理をするサービス（居宅療養管理指導）をご存じでしょうか。



飲み合わせの確認

飲み忘れ防止・薬管理

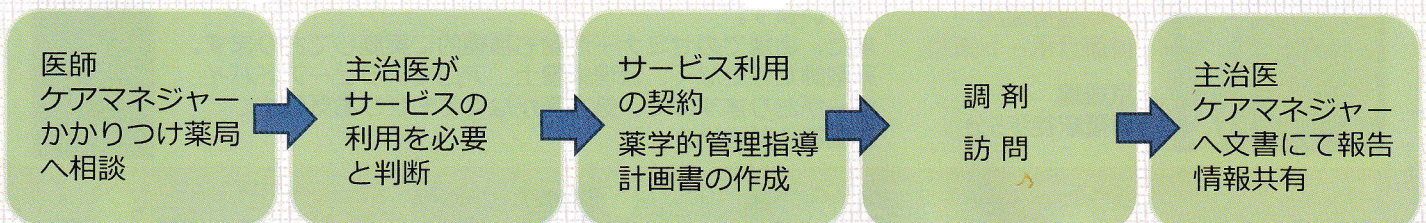
多職種連携

剤形・飲み方変更のご提案

薬局は、主治医、ケアマネジャーはもちろん、患者さんに係る様々な職種の方々と密な連携を取り、より良い治療、ケアサポートを行っています。

通院や薬局に行くことが難しい、薬がたくさんあって管理が難しい、飲み忘れがたくさんある、錠剤だと飲み込めないなどお薬のことで困ったことがありましたら、薬局の在宅訪問サービスをご検討してみたいかがでしょうか。サービスを受けるには、お薬代の他に管理料（居宅療養管理指導料・介護保険1割負担の方で517円（単位））を頂きます。

薬局が在宅のサービスを行うまでの流れは以下の通りです。まずは医師やケアマネジャーに相談しましょう。



フォーラルでは、全店舗で居宅療養管理指導に対応しております。

<ひのき薬局>

管理栄養士コラム

フォーラルの薬局は、全店舗に管理栄養士が常駐しています。

今月のテーマ： 免疫力と便のお話

便はカラダからの大きな便り

免疫力には、異物の侵入を防ぐ「粘膜免疫（バリア機能）」と、侵入した異物と戦う「全身免疫」があります。粘膜免疫の主役である抗体は、小腸や大腸に多く存在しているため、腸内環境を整えることが免疫力維持につながります。

便は、そのような腸内環境の状態や生活習慣が反映されるため、毎日よく観察することが大切です。

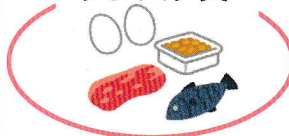
～理想の便～

- ・形：バナナ状またはとぐろを巻く
- ・色：黄土色～茶色
- ・固さ：ねり歯みがきのようになめらかでやわらかい
- ・臭い：便臭はするがきつくない
- ・少しいきめばスルッと出て、残便感がない



～不足しがちな栄養素～

タンパク質



免疫細胞や筋肉の材料となる

食物繊維



腸内細菌のエサ、便の量を増す

☆ その他、適度な運動習慣や睡眠、生活リズムも見直すべきポイントです ☆

★管理栄養士による無料（10分）食事相談実施中★

食事のことで気になることありましたら、お薬の待ち時間などに予約なしでいつでもご相談できます。処方箋がなくても、気軽にお立ち寄りください♪

おすすめレシピ

鶏肉の親子煮

11月11日の「介護の日」にちなみ、栄養状態の低下が気になる方におすすめのレシピを紹介します。

材料（2人分）

- 鶏もも肉(皮なし)…160g
- 卵…4個
- 玉ねぎ…1/2個
- 万能ねぎ…2本
- 水…160cc
- 醤油・みりん…大さじ2
- 酒・砂糖…大さじ1



レシピID：5999928

鶏肉と卵は良質なたんぱく質源です。鶏肉は一口大に、玉ねぎは繊維を断つように切ることで食べやすくなります。エネルギー・たんぱく質をしっかり摂ることが低栄養の予防に繋がります。



レシピの詳細が気になる方は、薬局スタッフにお声がけください。QRコードからもご覧頂けます！

〈なごみ薬局 管理栄養士〉

イベント予定

●ひかり薬局（東京都江東区）

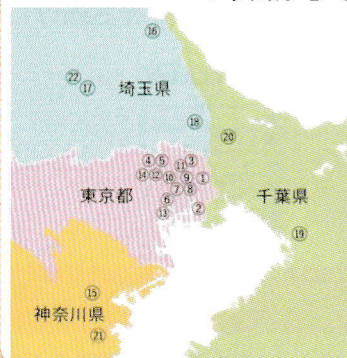
11/18 大島児童館 あかちゃんひろば
『冬の感染症対策について』

●みのり薬局（東京都中央区）

11/24 中央区敬老館 いきいき勝どき
『認知症について』

●くるみ薬局（東京都江東区）

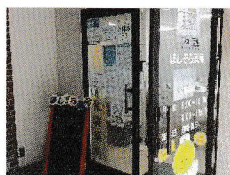
11/28 JKK南砂2丁目公社住宅 4号棟大ホール
『今日からできるフレイル予防』



- ①あすか薬局
- ②なごみ薬局
- ③ほしぞら薬局
- ④つばめ薬局
- ⑤ひのき薬局
- ⑥くるみ薬局
- ⑦とまと薬局
- ⑧ひかり薬局
- ⑨のぞみ薬局
- ⑩すずかぜ薬局
- ⑪ひばり薬局
- ⑫はるか薬局
- ⑬みのり薬局
- ⑭あかね薬局
- ⑮あやめ薬局
- ⑯こはる薬局
- ⑰ほぶら薬局
- ⑱はやみ薬局
- ⑲さざなみ薬局
- ⑳アピオス薬局
- ㉑桜台薬局
- ㉒桐芳堂薬局

店舗紹介

ほしぞら薬局



地域連携薬局
健康サポート薬局

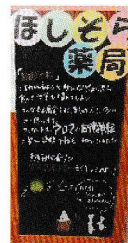
京成線
青砥駅徒歩5分

地域連携薬局認定：18店舗 健康サポート薬局認定：10店舗

全国どちらの医療機関の処方箋も受付けております。ぜひお持ちください！

葛飾区の青戸で訪問薬剤を中心におこなっている薬局です。地域に根付いた薬局を目指し、多職種の方々と連携しながら患者様がご自宅で安心、安全にお薬が飲めるようサポートしています。

また、店舗でのセミナー活動も積極的に実施しております。薬剤師だけでなく、管理栄養士、アロマセラピーアドバイザーがおりますので、処方箋がなくてもぜひお気軽にご相談ください♪



フォーラルの薬局



公式ホームページ



薬剤師



管理栄養士



Instagram



ウェブサイト