

2025

12

地域の人々が応援したくなる人と薬局
～あなたがいるから、この薬局に来た～

フォーラルだより

FORALL FORUM 開催！

フォーラルでは、毎年11月に社内学術発表会『フォーラルフォーラム』を行っています。1都3県に展開している23店舗がそれぞれテーマを決め、アンケート等の調査、検証、資料作成を行い発表します。患者さんのお役に立つ情報や業務改善のヒントなどを全店舗で共有する勉強会です。今回は、2つの店舗の発表内容をご紹介します。

はやみ薬局（埼玉県三郷市） テーマ：朝食を食べよう

朝食を食べる利点や重要性を取り上げ、高齢者の筋力維持に欠かせないたんぱく質の摂取や、時間がない人でも手軽に食べられる朝食の工夫を紹介しました。発表の中では、普段の食事にちょっとプラスすることで、たんぱく質を摂りやすくしたり、埼玉県三郷市のホームページで公開している「ぱぱっと簡単！しあわせ朝ごはん」を紹介し、時間がない人におすすめしたい朝食のレシピ情報を共有しました。

高齢者 独居の場合

★たんぱく質を使った食品をチョイス★

おにぎり	+豚しゃぶサラダ
パン	+チーズ、ハム
サラダ	+チキン、ゆで卵、豆腐
サンドウィッチ	+サラダチキン
果物	+ギリシャヨーグルト

時間がない人におすすめ！レシピ



レンチンだけ！
焼きおにぎりスープ



混ぜるだけ！
のせるだけ！
簡単おにぎり

三郷市
「ぱぱっと簡単！
しあわせ朝ごはん」
はこちら



たんぱく質の摂取は、高齢者のフレイル予防に役立ちます。

参考：三郷市「ぱぱっと簡単！しあわせ朝ごはん」（2025.11.14）
<https://www.city.misato.lg.jp/soshiki/ikiikikenko/kenkosuishin/3/736.html>

あかね薬局（東京都文京区）

テーマ：服薬のお手伝い
～お薬苦手…その悩みに寄り添います！～

患者さんから寄せられる「薬が飲みにくい」「目薬がうまくさせない」など、お薬にまつわる悩みを軽減するために、身近な材料を使った「服薬ゼリー」や「点眼補助具」の作り方を紹介しました。お薬の服用・使用にお困りの方は、フォーラルの薬局に是非、ご相談ください。

服薬ゼリーのレシピはこちら

・手作り服薬ゼリー 作ってみよう！

①ブレン

水 300ml
粉寒天 1.0g



+

②レモン風味

レモン果汁 2ml
砂糖 小さじ1/3



・作り方

鍋に材料を全て入れ、沸騰してから2分加熱

粗熱をとって、冷蔵庫に入れて固める
(目安：1時間程度)
(所要時間は伸びるが、常温でも固まる)

完成♪



点眼補助具の作り方はこちら

手作り点眼補助具 作ってみよう！

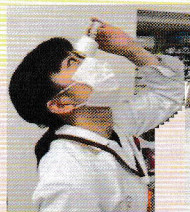
用意するもの
・紙コップ
・はさみ(カッター)

作り方

- ①紙コップの半分の高さで切る
- ②紙コップの底に直径8ミリの穴を開ける
- ③開けた穴の中に目薬を差し込む

高さがそのままだと目薬から
目までの距離が遠すぎて
的中率↓

直径8mmが深すぎず
浅すぎずちょうどよく
入る



管理栄養士コラム

今月のテーマ メタボリックシンドローム

メタボリックシンドローム（メタボ）とは？

メタボとは、内臓脂肪肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などを起こしやすい病態を指します。単に太っていることや腹囲が大きいことではありません。肥満に危険因子が重なるほど、動脈硬化が進行し、脳血管疾患の危険性が高まります。健康診断や病院での検査結果をお持ちの方は、ご自身の状態をチェックしてみましょう。

メタボの診断基準

腹囲が基準値以上かつ、血圧、血糖、脂質のうちいずれか2項目以上が該当

腹囲 (ウエスト周囲径)

- 男性：85cm以上
- 女性：90cm以上

高血圧

- 収縮期血圧
130mmHg以上
または
- 拡張期血圧
85mmHg以上

高血糖

- 空腹時血糖
110mg/dL以上

脂質代謝異常

- 中性脂肪
150mg/dL以上
または
- HDLコレステロール
40mg/dL未満

メタボに該当する場合は、適度な運動・バランスの取れた食事を心がけましょう。

減量をすることで、数値の改善が見込めます。

40～74歳の方には、特定健康診査・特定保健指導も行われています。

大きな病気を未然に防ぐためにも、該当する場合は積極的に参加してください。

参考：健康日本21アクション支援システム <https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/metabolic/m-01-001> (2025.9.18)

★管理栄養士による無料（10分）食事相談実施中★ 処方箋がなくても、気軽にお立ち寄りください♪
食事のことで気になることがありましたら、お薬の待ち時間などに予約なしでいつでも相談できます。

薬の準備ができるまで

処方箋受付～
お渡しまで

- ① 処方箋受付… マイナ保険証や受給者証、残薬の有無、アレルギー歴や副作用歴、後発医薬品の希望、お薬手帳等の確認
- ② 処方入力… レセプトコンピューターに処方内容を入力
患者さんの保険情報に変更がないか等の確認、情報の更新
- ③ 処方鑑査… 処方箋の薬剤内容、過去に患者さんと話した内容、併用薬、
体質・アレルギー、合併症・既往歴、体重あたりの量、
血液検査結果等の確認や、必要に応じて疑義照会
- ④ ピッキング調剤… 処方箋に書かれた内容に基づき、薬棚から必要な量の薬
を集め、様々な調剤機器も駆使しながら薬を準備
- ⑤ 調剤鑑査… 薬の内容、数量に不備・間違いがないか確認し、飲み方、
使い方が記載された袋に薬をセット
- ⑥ 服薬指導お渡し… 症状や体調の変化を確認しながら、よりよい治療を受けら
れるように薬の効果や使用方法、注意事項を説明しお渡し

★つながる薬局（LINE）やEPARKを利用し、事前に処方箋を送っていただくと
待ち時間の短縮になり、おすすめです★

イベント情報

- ・ 12/2 こはる薬局（春日部市）
武里大枝公民館
「美人の素・調味料～糖～」
- ・ 12/6 桜台薬局（横浜市）
薬局店舗内「健康相談会」
- ・ 12/10 ひかり薬局（江東区）
大島福祉会館「スキンケア」
- ・ 12/18 あすか薬局（江戸川区）
薬局店舗内「薬と食事の無料相談会」
- ・ 12/24 桜台薬局（横浜市）
薬局店舗内「豆つかみセミナー」
- ・ 12/25 みどり薬局（中央区）
中央区敬老館「高血圧」

店舗紹介

「薬の準備ができるまで」記事作成：
はやみ薬局

所在地：埼玉県三郷市早稲田6-27-33
（JR武蔵野線三郷駅バス10分）

健康サポート薬局



栄養関連の
資料が豊富です

店舗で作成した
アロマ石鹸です

