

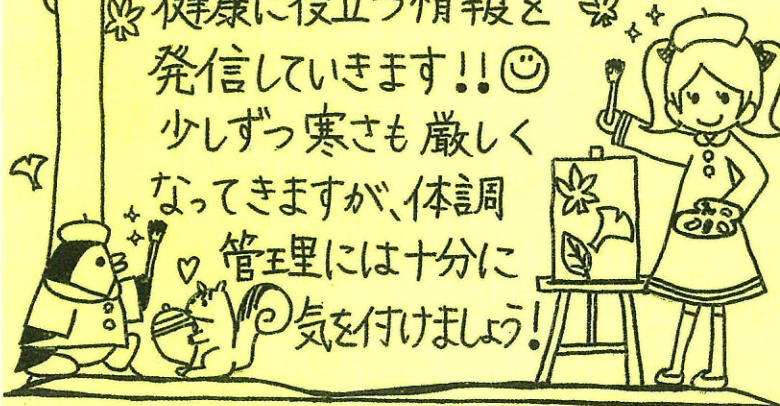


# つばさ新聞11月号

発行: つばさ薬局 ソリオ店  
宝塚市栄町2-1-2 ソリオ2  
TEL: 0797-86-3711  
令和2年11月1日発行



今回から薬局新聞の  
名前がリニューアルしました☆  
これからも変わらず、皆様の  
健康に役立つ情報を  
発信していきます!! 😊  
少しずつ寒さも厳しく  
なってきますが、体調  
管理には十分に  
気を付けましょう!



## 認知症のおはなし

今回は認知症についてお話します。  
厚生省が発表した推計によれば、団塊の世代が  
75歳以上となる2025年には、認知症患者数は  
700万人前後に達し、65歳以上の高齢者の  
約5人に1人を占める見込みです。  
私たちの周りには認知症の患者さんが増え、  
日頃から接する機会も多くなってくると考えられます。  
そこで認知症の方と接する際の心構えについて  
基本となる2点だけお伝えさせていただきたいと思います。

一番大事なこと...それは「**尊厳を守る!**」です。  
認知症の方は皆さん、病気になる前までは  
社会の一員として活躍し、また家庭を支え、子供を  
養育されてきた私たちの大先輩です。  
「あれができなくなった」「これからはからなくなった」と、  
認知症の症状にばかり目をやるのではなく、その方の  
変わらぬ本質をしっかりと見つめて、その時々  
に必要な手助けをすることが大切です。

そして、「**できることはご本人に!**」  
それぞれの認知症の特徴をよく理解して、  
苦手なことは手助けし、得意なことは積極的に  
ご本人にお任せする。  
それによって、ご本人の自尊心が  
保たれますし、いきいきとした  
生活を営むことにも  
つながります。

今後、皆様が認知症の方と  
接する際の基本的な考え方  
として参考にしていただければ  
幸いです。

次回は食事と栄養のお話です。  
お楽しみに♪



### 食生活アドバイザー

## Tさんによる食生活講座

これから増えてくるのがノロウイルスによる胃腸炎ですね。  
ノロウイルスにかかる原因で最も多いのが、食品を取り扱う者  
(食品製造業従事者、調理者など)が感染していて食品を  
汚染してしまうことです。感染を疑う場合は、食品を扱わない  
ことが肝心です。感染した場合、症状が無くても長くて  
1か月にわたりウイルスが便中に排出されているので  
注意が必要です。

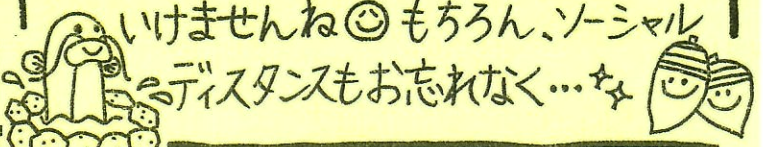
食品ではカキ(牡蠣)、アサリ、シジミ、ハマグリなどの  
二枚貝が原因となります。これらは中心部までしっかり  
加熱することで安心して食べられます。  
ノロウイルスを予防するため調理、食事、トイレなどその都度  
しっかり手洗いしましょう。二枚貝などを扱うときは、  
専用の調理器具を使用し、十分に洗浄・消毒して  
ほかの食材への二次汚染を防ぎましょう。消毒には  
次亜塩素酸ナトリウムを用いるか熱湯で1分以上  
加熱することが効果的です。

感染者の便や嘔吐物进行处理する場合、マスクや  
カウチン、手袋をして、接触を防ぐとともに浮遊した  
ウイルスを吸い込まないようにします。



規定の濃度の次亜塩素酸  
ナトリウムで消毒、密閉して廃棄  
するなど速やかに対応することが  
必要です。詳しく知りたい方は  
薬局にてお気軽にお尋ね下さい!  
新型コロナとインフルエンザには  
例年以上に要注意の冬に  
なりますが、あわせてノロウイルス対策  
もして健康に過ごしていきたいですね。  
次回は2020年に発表された  
最新ニュースをお届けします!

次回は早いもので12月ですね...  
普段、運動をしない私ですが、これからの  
時期のウインタースポーツだけは毎年  
楽しみにしております♪準備体操をしっかり  
してケガのないよう十分に注意しないと  
いけませんね😊もちろん、ソーシャル  
ディスタンスもお忘れなく...

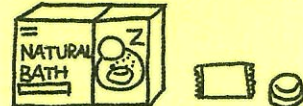


# ぽかぽかお風呂で温まろう



少しずつ気温も下がり始め、冬の訪れを感じる頃となりました。早いもので気が付くともう11月。今年も寒い冬がやってきます!! 寒い日はゆっくりとおうちのお風呂で温まりたくくなりますよね◎ 今回はそんな寒い日にぴったりの入浴剤をご紹介します。

## 薬用 重碳酸入浴剤 ナチュラルバス



### ● 重曹とクエン酸から生まれたやさしい中性入浴剤 ●

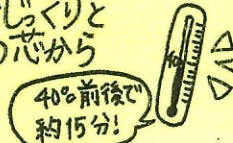
無香料・無着色で肌にやさしいので、ご家族皆様さんでお使いいただけます。クエン酸は古い角質層も洗い流すので、美肌作りにも役立ちます!!



家族みんなで

### ● 血流アップでぽかぽか! ●

お湯の中で発生させた“重碳酸イオン”が皮膚から体内に吸収されて血流を高めます。40℃前後のぬるめのお湯でじっくりと約15分入浴いただくと体の芯から温まります。



40℃前後で約15分!

### ● 温浴効果が24時間長く続く! ●

お湯の中に高濃度で溶け込んだ“重碳酸イオン”が発泡後、泡が消えても24時間以上、温浴効果を持続させます。後から入るご家族や追い炊き後のお湯でも、体をしっかりと温めます。

温浴効果



24時間!!

### ● 疲労回復&リラックス ●

ぬるめのお湯でもしっかり温まるため、体に負担を掛けずに血行を促進できます。優れた温浴効果で自律神経に働きかけ、副交感神経が優位になることで翌朝の目覚めもすっきり! 眠りのリズムを整え、質の良い眠りを促します。

## 白鶴の酒風呂



半身浴や部分浴にも!

白鶴こだわりの大吟醸酒「翔雲」配合。温浴効果で、お肌しっとり・気分リラックス◎

- ★ お肌を健やかに保つグリチルリチン酸をはじめ、コメ胚芽油、カミツレ花エキス、シクヤク根エキス、センキュウエキスなど植物エキスが肌の整ったしっとり素肌に導きます。
- ★ 生後3か月頃の赤ちゃんからお使いいただける優しいお湯です。
- ★ 乾燥が気になる時やリフレッシュしたい時には、半身浴や手足などの部分浴にもおすすめ!
- ★ ほんのり薫るゆずの香りでやさしい乳白色の入浴剤です。



## 入浴剤の正しい使い方

### ● 入浴しながら入浴剤を溶かすのはNG!

入浴剤はお湯に溶かしてから効果が得られるものなので、お風呂に入る前に投入し、入浴剤が全部溶けてから入浴しましょう。

### ● お風呂上がりに水道やシャワーのお湯で洗い流すのはNG!

入浴剤には保温効果や保湿効果が含まれていますが、お風呂上がりに水道やシャワーのお湯で洗い流してしまうことで、入浴剤の有効成分も同時に洗い流してしまいます。中には「洗い流す」ことを指示している製品もありますので、使用前に使用方法をチェックしましょう。

### ● 入浴剤の使い過ぎはNG!

入浴剤には肌に過度な負担を与えないように、あらかじめ適度というものが設けられています。大量に使用することで、様々な肌トラブルの原因にもなりますので、適量を守りましょう。



使用前にパッケージをチェック!!

ふむ