



# 1人1冊「おくすり手帳」お持ちですか？

保険薬局などで「おくすり手帳をお持ちですか」とたずねられた経験はありませんか。おくすり手帳は、処方された薬の名前や副作用の情報などを記録しておくものです。薬を安全に効果的に使うために、必ず用意しておきましょう。

## 薬の重複や飲み合わせのチェックに有効

たとえば複数の医療機関にかかっている場合、それぞれの医療機関から薬が処方されることがあります。もし、それらの薬が同じ成分を含んでいた場合、結果的に薬量が過剰になり、そのまま服用してしまうと思われ副作用が現れることがあります。また、薬の飲み合わせによっては、一方の薬が他方の薬の効果を薄めたり、逆に必要以上に強めたりするなどの副作用が出る場合があります。こうしたトラブルを避けるには、医師や薬剤師が患者さまの薬に関する情報を知る必要があります。その際に有効なツールが「おくすり手帳」です。

おくすり手帳には、氏名や生年月日、連絡先といった基本情報のほかに、処方された薬の名前や薬を受け取った日、副作用が出た場合はいつどのような症状が現れたか(副作用歴)、何に対してのアレルギーがあるか(アレルギー歴)などを記録します。市販薬やサプリメントに関して、処方薬や他の市販薬との飲み合わせによっては副作用が現れることがあります。処方薬と同じように、薬やサプリメントの名前、購入日、副作用歴などの情報をおくすり手帳に記録しましょう。

時々、何冊ものおくすり手帳を持っている人がいますが、これでは情報が分散してしまいます。おくすり手帳は1冊にして、薬やサプリメントに関するすべての情報をまとめておきましょう。

## 外出時は、常に携帯しよう

これらの情報は医師や薬剤師に伝えてこそ、生きてきます。医療機関や薬局に行く際には必ずおくすり手帳を持参し、医師や薬剤師に提示しましょう。

自宅ではおくすり手帳の置き場所を決めておき、外出時には常に携帯するようにしてください。万一、外出先で事故や災害にあたり、持病が急に悪化して、それまでなかったことのない医療機関で診療を受けることになった場合でも、おくすり手帳があれば医師や薬剤師は迅速かつ適切に対応することができます。

おくすり手帳は医療機関や薬局で入手できます。記入の仕方や活用方法などわからないことは薬剤師に気軽にご相談ください。



イラストレーション:安西水丸

### 読者プレゼント

今月は合計110名様にプレゼントいたします。ふるってご応募ください。

**A** コンパクトな、掛けられるほうき

高い実用性と傘のように曲がった柄が特徴的な江戸ほうきをプレゼント。穂幅が20cmとコンパクトで使い勝手がよく、少ない部屋数の掃除や、家具の下やすき間、階段などの掃除に役立ちます。ほうきを暮らしに取り入れて、掃除を少しでも体を動かす機会にしてみませんか。

掛け無精ほうき 5,000円(税抜)  
株式会社 白木屋傳兵衛 ☎03-3563-1771

**B** 手軽においしくカルシウム補給

骨や歯の形成に必要な栄養素であるカルシウムが、1日1袋で摂取目安の72%以上摂取できる栄養機能食品「カルシウム黒豆」です。国産黒大豆や牡蠣殻カルシウムなど天然素材を使用し、カルシウムが体内に吸収されるのに理想的な栄養バランス(カルシウム:マグネシウム=2:1)で配合されています。

カルシウム黒豆 31日分  
アソート(抹茶、カカオ、ヨーグルト味) 3,429円(税抜)  
株式会社イシカワ ☎0120-176-008

**【応募方法】** ハガキに①ご希望のプレゼント名②郵便番号・住所③氏名④年齢⑤職業⑥電話番号⑦ご利用薬局名と所在地(例:ライフ薬局 ○○市)⑧薬局に期待すること、Lifeへのご意見・ご要望等をご記入の上、下記までご応募ください。

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-46-2 クラスAネットワーク Life4月号係

締め切りは5月5日(当日消印有効)です。

※当選発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作りに活用させていただきます。ご応募いただいた方の個人情報は(株)クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。

### Webでも健康情報配信中

Lifeの姉妹サイト「ゲンキとキレイ」では、旬の健康情報を配信しています。Lifeのバックナンバーもご覧いただけます。

ゲンキとキレイ class A  
http://www.genkitokirei.com  
「ゲンキとキレイ」で検索。

### 健康脳クイズの答え

答えは、「ハナミ」でした。

ハ	ナ	イ	カ	ダ
ナ	イ	カ	ク	ア
グ	チ	ジ	キ	ル
モ	カ	シ	ミ	
リ	マ	ウ	リ	ハ
ク	ウ	シ	ヨ	ク

次号予告 5月号は「頭皮ケア」の特集します。どうぞお楽しみに。

### 薬剤師にご相談ください

お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方せんがなくてもお気軽に薬局におこしください。

ヘルスケア・プロショップ

発行 株式会社クラスAネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-46-2 青山イースト&ウエスト FAX:03-6368-5322 E-MAIL:info@classa.com

## 特集 はじめよう！

# 元気に動ける体づくり

### かんたん体幹エクササイズ

■1人1冊「おくすり手帳」お持ちですか?…4

掛けられるほうきを10名様にプレゼント…4

### 何も無いところでつまづく



筋力が落ちて足が上がりにくくなっているのかもしれない。直接的には下肢の筋肉を鍛えることが大切ですが、つまずいても転ばないようにするためのバランス能力には、体幹も関わっています。転倒を避けるためにも日頃からエクササイズをしておきましょう。



### 疲れがなかなか抜けない



体の各部の筋力が落ちると、筋肉に大きな負担がかかって疲れやすくなります。また、筋力が落ちることで代謝が低下して、疲れ自体がとれにくくなることも。疲れを感じやすい方は日常的に適度な運動やエクササイズで筋力の維持を心がけましょう。

### 体幹チェック！こんなことはありませんか？

体の調子が「以前と違って…」と気になることはありませんか？ 実は体幹が原因かもしれません。体調と体幹の関係を知っておきましょう。

### 手足が冷えやすい



筋肉量が落ちると代謝が低下して血行が悪くなり、その結果、手や足など体の末端が冷えやすくなります。筋肉量が男性より少ない女性に冷え性の人が多いのもこのため。お風呂で体を温め、食生活に気をつけるほかに、筋肉を鍛えることも大切です。

### 椅子の背もたれによりかかっている



椅子の座り方をチェックしてみましょう。背もたれによりかかっていたり、極端に前かがみになっていませんか？ 腹筋と背筋が衰えて、正しい姿勢がとりにくくなっていることが原因かもしれません。姿勢を正しく維持できるようになれば、肩こりや腰痛の軽減にも役立ちます。



### 最近太りやすくなった



筋肉が減少すると、エネルギー消費量が低下して、脂肪が落ちにくい体質になりがちです。筋肉量を増やして脂肪が燃えやすい体に改善しましょう。体幹と下半身には大きな筋肉が多く、特に意識して鍛えたい部分です。

## 「体幹」を鍛えると生活動作がラクになる

海外で活躍するスポーツ選手のトレーニングなどで「体幹」という言葉を耳にしたことはありませんか？ 体幹を鍛えることはスポーツの場面だけではなく日常生活でも大いに役立つことがわかっています。その利点は、歩く、体の曲げ伸ばし、姿勢の改善など生活に必要な基本的な動作がラクに、スムーズになることや、基礎体力が高まり、疲れにくい元気な身体を保てることです。元気な毎日のために、体幹を鍛えてみましょう。



### 「体幹」とは？

体幹とは、手足をのぞいた胴体部分のことで、体の動きの軸となります。鍛えたいのは体幹筋(右の斜線部分)と呼ばれる筋肉で、おもに腹筋や背筋です。下の項目で気になることがある人は、次のページのエクササイズを習慣にしてみましょう。



気になることがある方は、中面のエクササイズをはじめませんか？

イラストレーション:寺田久美

# 週2日、1日10分 **かんたん**

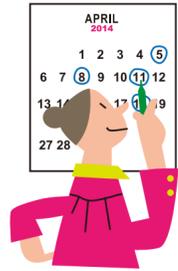
# エクササイズで元氣な毎日

体幹や足腰を鍛えることで、普段の生活での動きがラクになり、元氣な毎日につながります。ご紹介するエクササイズに、まずは1種目から取り組んでみましょう。

## エクササイズのルール

毎日を元気に過ごすためのエクササイズでケガをしないように下のルールに注意しましょう。また、寝る前のエクササイズは寝つきを悪くすることがあるのでできるだけ控えましょう。

### 1 回数や頻度はマイペースで



エクササイズのリズムや頻度は体と相談しながら決めましょう。一度にできる限界の半分ほどの回数が1セットの目安です。1日に行うのは最大でも3~4種目。同じ部分のエクササイズは筋肉を休めるためにも週2日が目安です。

### 2 呼吸は止めない



エクササイズは呼吸をしながら行いましょう。呼吸法は、運動によって異なりますが、エクササイズ中は自然な呼吸を心がけます。呼吸を止めると血圧の上昇につながるので注意しましょう。

### 3 頑張りすぎずにできる範囲で



一生懸命取り組むあまり、頑張りすぎて逆に体を痛めてしまう人がいます。体調がすぐれないときや痛みを感じる時は無理せず休みましょう。また、腰痛、ひざ痛などのある人はかかりつけの医師に相談してから行いましょう。

## 体幹のエクササイズ **実施目安:各10回×2セット**

### 背中まるめ

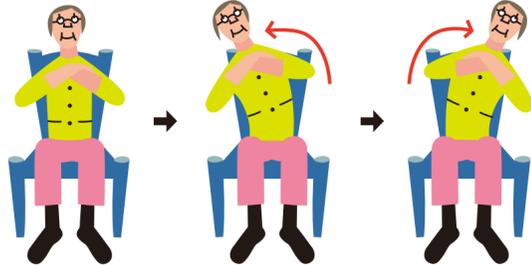
上級編



両ひざを立てて床に寝た状態から同様にいきます。イラストの姿勢を2、3秒キープすると運動強度はさらに強まります。

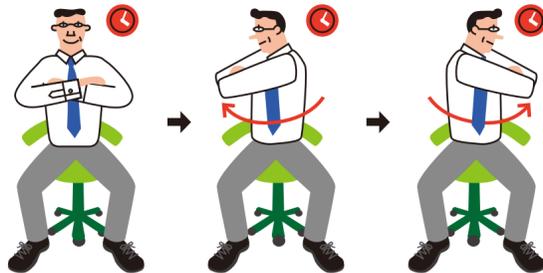
椅子に浅めに腰かけ、背筋を伸ばし、両腕は胸の前で交差させます。息を吐きながら、へそをのぞき込むように首から順に背中をまるめ、息を吸いながら元の体勢に戻します。

### 横曲げ



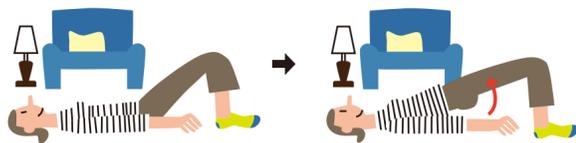
両腕を胸の前で交差させ、背筋を伸ばして座ります。息を吐きながら右わき腹を縮めるように体を右に曲げ、息を吸いながら体を戻します。左も同様に曲げてこれを交互に行います。

### 上体ひねり



腕を胸の前で交差させ、背筋を伸ばして座ります。息を吐きながらへそを軸に右側に上体をひねり、一旦静止して息を吸いながらスタートの状態に戻ります。左も同様にいき、これを繰り返します。

### 両足おしり上げ



床に仰向けになり、両ひざを立てて両手を床に固定します。息を吸いながらおしりを持ち上げて一旦静止し、息を吐きながらゆっくりおしりを降ろします。

### 片足にチャレンジ

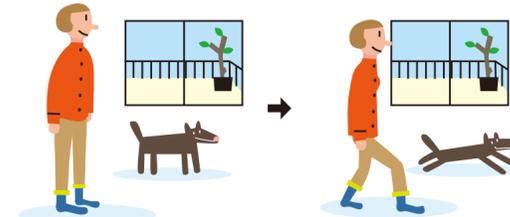
片方のひざを伸ばした状態で同様にいきます。運動強度の強いエクササイズになるので、体力に自信のある人向けの運動です。



## あわせて鍛えたい **足腰のエクササイズ**

体幹と一緒に鍛えておきたい足腰のエクササイズです。体幹のエクササイズと組み合わせても、別の日に行ってもよいでしょう。

### 前方足出し **実施目安:左右10回×2セット**



両足を揃えて背筋を伸ばして立ちます。右足を前に一歩踏み出して息を吸い、元の姿勢に戻って息を吐きます。反対側も同様に交互に行います。動作中には、上半身の姿勢をまっすぐに保ちます。

### 開眼つかまり片足立ち **目標:左右1分間静止×2セット**



片手で椅子や机につかまり、もう一方の手を腰にあて、背筋を伸ばして立ちます。片足を床から少し上げ1分間静止を目指します。

上級編

### 開眼片足立ち



椅子や机から両手を離して片足立ちをします。バランスが崩れそうになったら、椅子や机につかまっても構いません。

## ゲンキレシピ **和風かに玉**

vol.60

調理時間:10分 エネルギー:約230kcal  
塩分量:約1.9g(1人分)

### 卵の良質なたんぱく質で疲労回復

卵はビタミンCと食物繊維以外の栄養素をバランスよく含んでいる栄養価の高い食品です。良質なたんぱく質は体内でエネルギー源となり、疲労を回復し、内臓の働きを助けてくれます。春野菜と一緒に季節の味を楽しみ、疲れに負けない体をつくりましょう。



#### 材料(2人分)

- 卵.....3個
- かに缶.....小1缶
- 菜の花.....2~3本
- タケノコの水煮.....30g
- 椎茸.....2枚
- ネギ.....5cm
- サヤエンドウ.....5枚
- 鶏ガラスープの素.....小さじ1
- 水.....大さじ1
- ゴマ油.....大さじ1

#### 作り方

- 菜の花はさつとゆがいて1cmに切る。タケノコと椎茸は薄く、ネギとサヤエンドウは斜めに切る。
- ボウルに卵を割り入れて軽くほぐし、大さじ1の水で溶いた鶏ガラスープの素と、①の野菜、かに缶を加えてさつと混ぜる。
- フライパンにゴマ油を熱し、十分に熱くなったら②の卵液を流し入れてふんわりと焼き上げて皿に移す。
- 小鍋にAのだし汁、しょうゆ、みりんを入れて加熱し、沸騰したら小さじ1の水で溶いた片栗粉を加える。片栗粉が透明になったら③にかける。



Web版「ゲンキレシピ」もご覧ください。ゲンキレシピ <http://www.genkitokirei.com/> →「ゲンキレシピ」をクリック Webで見られない季節のヘルシーレシピを公開中!

## 体づくりは食事とセットで

### たんぱく質の5本柱

筋肉の元となるのはたんぱく質です。たんぱく質を豊富に含む肉、魚、卵、大豆製品、乳製品をバランスよく、1日の中で総合的に摂取しましょう。どれか1品目ではなく、「総合的に」がポイントです。



体づくりは運動だけでなく食事も重要なポイント。基本となるバランスのよい規則正しい食生活に加えて、以下のポイントを意識しましょう。

### 炭水化物も必要な栄養素

筋肉をつけるにはたんぱく質をとればよいと思われがちですが、たんぱく質を筋肉に送り込むには炭水化物が大切な役割をしています。炭水化物不足にも注意して食事を取りましょう。



### 朝食を抜くと脂肪を溜めやすくなる?

起床時は1日の中で最もエネルギーが少なくなっています。欠かさず朝食をとり、エネルギーを補給しましょう。朝食を抜くと、体は少ないエネルギーで活動する節約モードになり、脂肪を溜めこむスイッチが入りやすくなります。



## トレーニングのコツ

### 生活の中にとり入れよう

エクササイズだけでなく、日常生活の中にもトレーニングのチャンスはたくさんあります。表紙で紹介した歩き方や正しい姿勢を意識しましょう。テレビのCMの間や移動時間、薬局や銀行などの待ち時間も有効に活用しましょう。



### 記録をとろう

エクササイズをするときに、ぜひ記録をとってみましょう。実施時間、回数、体重や腹囲、体の調子などの記録をとることで、新たにできるようになったことや効果が見えます。達成感が継続のカギです。



## 健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。A~Cをつなげてできる言葉は?

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18

マス内の数字にA, B, Cの文字が隠れています。

- 〈タテのカギ〉
- 桜の咲く頃の曇り空のこと。
  - 沖縄の人が本州を指している言葉。
  - 足が10本の軟体動物。
  - それぞれの人のこと。
  - アルミニウムを紙状に伸ばしたものは?
  - 卵黄のこと。
  - 日本の鶏飼はウミウ、中国は○○を使います。
  - 生糸の原料。
  - 利息のこと。
- 〈ヨコのカギ〉
- 水面に散った桜の花びらが帯状に浮かんで流れるさま。
  - 日本の行政権を担当する最高機関のこと。
  - 言っても仕方がないこと。「○○をこぼす」。
  - スティーヴンソンの代表作「○○博士とハイド氏」。
  - 忠告しても効果がないことを「馬の○○に念仏」といいます。
  - 投資金額に対するタテのカギ④を含む収益の割合のこと。
  - 晩御飯のこと。

(ヒント:場所取りが大変です) **答えは、4ページにあります**