

調剤 阿賀店

こんにちは、阿賀店田邊です。コロナ禍の中、皆さんの生活スタイルも激変したのではないのでしょうか。色々な制限を受けながら（特にマスク装着）、我慢しながら・・・でも薬局に来られる方の中には、「頑張ってるね」とか、「ありがとう」という言葉をかけてくださる方もおられ、私はいつも元気を頂いています。ありがとうございます！そんな私ですが、最近、うち時間が増え、酒屋さん（住〇屋さんやリ〇ースさん）巡りで珍しいお酒を見つけると週末だけちょっと贅沢にお酒を頂くという楽しみを見つけてしまいました（あくまでも土、日だけです）。最近ふとワインコーナーで目にとまったのが、**サン・パトリニャーノのワイン**です。サン・パトリニャーノは北イタリアのエミリア・ロマーニャ州、アドリア海を見下ろすリミエの丘にある薬物中毒患者のための更生施設で、別名「人生の学校」とも呼ばれているそうです。受講生たちが、同じ境遇を持つ仲間たちと家族のように強い絆を築きながら、広大な敷地と恵まれた環境の中で自給自足の共同生活を営みながら、それぞれが重要な仕事を任せられ自信と希望を取り戻していくための技術を学んでいるようです。薬物は全世界で若者や子供の健康を脅かしています。生計を立てるために組織犯罪へ加担している例も少なくありません。そのような薬物中毒者に烙印を押すのではなく支援の手を差し伸べる、サン・パトリニャーノの活動は、良いものをつくる事で世界中に彼らの成功を伝え、その成功体験が彼らの更生に結びつくのだという信念を持ち活動を続けられておられます。そういった活動に胸を打たれ、今回マリン通信に掲載したワインを購入してみました。彼らの活動に思いをはせながらいただくと、なぜか酔いが少し早くまわったような、そんな奥深いワインでした。With コロナ時代でも、まだまだ発見はいろいろありそうです。



調剤 阿賀店

こんにちは、中村です。9月より広店から阿賀店に異動になりました。不慣れな事もたくさんありますが、宜しくお願い致します。阿賀は元々地元なのでもしかしたら知り合いに会えるかもですね。みなさん、コロナの影響でなかなか出かけられず、毎日、どう過ごしてますか？私は、大好きな映画、カラオケを我慢し、家で引きこもり生活をしてます（笑）初めのうちは家の片づけをするぞ！と張り切のですが、何ヶ月も出来るわけでもなく結局、飽きてしまい・・・お菓子作りをしようと思っても材料が品切れだったり（ホットケーキミックスが店頭から消えた時は悲しかったですね）マイクを買って家でカラオケをしようかと思ったり、子供たちも料理を始めると言って何回か作ってくれたのですが、これまた、飽きてしまったのでしょうか・・・最近作ってくれなくなりました（笑）そして、たどり着いたのが **YouTube** でした。はじめはスマホで見ていたのですが、少し贅沢をしようとケーブルを買いテレビで見れるようにしました。テレビの大画面で動物の可愛い映像を見てみるととても癒されます。特におすすめなのが「**のんいのチャンネル**」です。チワックスの「ノンちゃん」、チワワの「いのちゃん」この二匹がとてもかわいくてたまりません（機会があれば一度見てみてください）。私が動物にハマっている頃、娘たちは気づけばジャニーズにハマっていました。元々、AAA が大好きで AAA が一番と言っていたはずなのに、ジャニーズというのは、どの時代にも愛されるのですね。初めのうちは、子供たちにいろいろ見せられてもみんな同じ顔に見え、誰がだれなのか全く分からなかったのですが、ずっと見せられ続けると興味がなくても覚えてくるものなんですね、違いが分かってきました。まだしばらくは、引きこもり生活が続きそうですね。その間にどれだけのジャニーズを埋め込まれるのでしょうか・・・でも、イケメンを見ているのは目の保養になって良いのかもしれません。（笑）



マリン通信

11月号
2011/11/15

広中央店

マリン通信を楽しみにしている皆様、こんにちは！最近小学生にバスケットを教える機会をいただき、小学生に振り回されております、広中央店の戸田です。最近も太った??といわれておりますが、中にはガタイがよくなったね!!と良い風に言っていただくこともあります。ただ、皆様にそういうお声がけをしていただくことが何よりもうれしく思っております(*^▽^*)ありがとうございます!!最近のマリン通信ではよく料理をしていることを書かせていただいておりますが、一部で「本当に作ってるの??」とザワザワしておりますが、きちんと作っております!!今回も料理男子としまして、最後に写真と一緒に紹介していきたいと思っております!!(笑) ということで、今回は今がシーズン!!アオリイカ



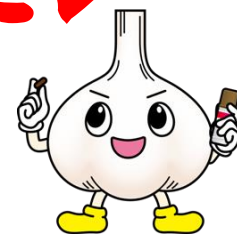
のことを書きます。例年なかなか釣れないと言われてきましたが、今年はどうなんだろうなあーと思いつつ 10 月の初めにスタート!!結果的に 20 匹以上を超える釣果となりました。そこからは毎週のように繰り出しております。阿賀店の玉木店長とも一緒にいきました!!サイズがいいものだけを持ち帰り、小さいものはリリース!!今年はおそらく、めちゃくちゃ釣れます!!今のところ、5 匹以下で帰ったことがないですし、サイズもいい感じです(*^▽^*)v イカを釣るのはエギといわれるルアーで釣るのでエサもなく、簡単に気ままにいけるので、仕事終わりにおススメです!!しかも、捌くのもめちゃくちゃ簡単で、胴体と足をとって、皮を剥いて終わり、さらに美味しいのでいうことなしですね!!今回は刺身と



イカメシを作ってみました(^^) / 刺身は切るだけなんで簡単なんですけど…、イカメシはもち米を 2 時間ぐらい浸して、詰めて、砂糖や醤油等で煮込みました。親に途中で電話で聞きながら、見た目は…ですが、味は美味しくできたかなと思います。まだまだ、手際がいいとは言えないので、もっと早く美味しくできるように今後も頑張っていきます!!次回のマリン通信も楽しみにしてください♪♪

熟成ニンニク 抽出液は違う!

キョーレオピン 元氣絶大!



■効き目体感重視に
カプセルタイプ!



■飲みやすさ・手軽さで
キャプレット!

飲み続けることで
効果は幅広く拡大!



【商品一例：カプセル（税抜）】

- キョーレオピン NEO(60ml) 3,000 円
- レオピンファイブ NEO(60ml) 6,000 円
- レオピンロイヤル(60ml) 8,800 円

こんにちは、三津田店の瀧口です。日を迫うごとに寒さが厳しくなっていくのを感じます。新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザの流行にも注意し、普段から免疫力を高めて病気に対する抵抗力をつけるように心がけましょう。



サルコペニアについて②

今回も『サルコペニア』についてお話しさせていただきます。

●サルコペニアとは？

前回のおさらいですが、サルコペニアとは年齢と共に筋肉量が減少し、**筋力・筋肉に関わる身体機能が低下する状態**で、フレイル状態の中でも筋肉に注目した概念です。高齢者において筋肉量の減少が、ある一定以上進行すると**転倒や要介護状態、生活習慣病の悪化や合併症の発症、認知機能低下**などのリスクが高まります。

●サルコペニア診断（指輪っかテスト）



利き足ではない方のふくらはぎの一番太い箇所を囲んでみましょう。隙間ができる方はサルコペニアの可能性が高いです！

●サルコペニアには何が必要？

バランスの良い良質な『たんぱく質』と『ビタミンB6』の摂取と適度な運動が必要！

筋肉の基となる良質な**たんぱく質**と、その働きを助ける**ビタミンB6**を同時に摂る事が大切です。

筋肉量の減少を少しでも遅らせるには、**筋肉を付ける運動**が大切です。無理をしないで出来る範囲で行う事が重要です。主な運動としては

●大腿四頭筋や大臀筋を鍛えるスクワット運動

- ①イスを支えとして手を添えながら行います。
- ②背筋を伸ばし、腰をゆっくり下に落とします。

●上腕三頭筋と体幹を鍛える腕立て伏せ

- ①肩幅くらいに少し広めに手をつき構えます
- ②最初は膝をつきながらでも大丈夫です
- ③姿勢を決めて肘を曲げ、上体を下ろしていきます
- ④腰は曲がらないようにします

食事と運動が一番！でも昔みたいに食べられない

食事量が減り、十分な栄養素が摂取できない方には**『リナグリーン21プレミアム』**がオススメです。たんぱく質やビタミンB6をはじめ、50種以上の健康・栄養成分が含まれています。リナグリーンと適度な運動でサルコペニアにならない体を作りましょう。

マリン通信が密かにお届けされています皆様、いつもありがとうございます、中本です。

いつまで続くのかとコロナの話題が多い中で、インフルエンザの流行する季節にもなり不安も膨らみます。また新たな生活様式でリズムを崩したままの方も多いのではないのでしょうか。咳をするにも周りの目がきになるなど気苦労も絶えません。風邪？インフルエンザ？コロナ？と判断も難しいですね。もちろん元気であることがとても重要ではありますが、何か症状があった場合の対処方法や、その症状がでる前に準備しておいた方がいい物など、何かお手伝いできると思います。お気軽に相談して下さい。



さて、今月のテーマは「漢方医学その13」です。

★五臓（肺・脾・腎・心・肝）の働きをしっておきましょう！★

●「脾」

脾とは、消化器系全般の消化吸収機能・栄養代謝・体液調整の一部・免疫維持機能・止血機能の一部・門脈系やリンパ系循環などを含めた機能系である。

◆脾の機能

①脾は運化を主る

→運化とは転化と運輸を意味し、転化とは胃と共同作業により、水穀（飲食物）を消化し、消化された水穀の精微（栄養物質や水分）を脈中（主として門脈系）や、三焦（主にリンパ系）に吸収して、氣・血・津液・精の生成の源とすること。運輸とは吸収した栄養物や水分を門脈系やリンパ系を通じて全身に輸送することである。脾は「肺へ上輸する」もので、主には門脈系から肺・心までの輸送を行っており、全身に散布するのは心の推動と肺の宣発・肅降による。

脾胃は、生命活動を維持するために必要な栄養物質を産生し供給するので「後天の本」とも言われる。

②脾は統血する

→脾の運化が健全であれば、氣・血・津液が十分に生成され、氣の固摂作用によって血液は脈管外に漏れることなく循環する。これを「脾の統血」というが、実際には氣の固摂作用である。血管平滑筋や血小板による血管壁の正常性維持機能と止血因子の生成と供給に関する機能総て含めたものと考えられる。

③脾は四肢・肌肉を主る

→脾の運化した栄養物質が、四肢・肌肉（筋肉や皮下の軟部組織）を栄養すること。

④脾は口に開竅する

→消化器系の機能状態が食欲や味覚に反映される。

⑤涎は脾液である

→よだれは口腔内を潤し粘膜を保護する。口に開竅する脾との関連が強い。

◆代表漢方処方（脾）（※五行より脾－胃－口－肌肉－土用－湿）

○補中益氣湯（脾氣虚）・・・元氣がない、疲れやすい、息切れ、腹が張る、便秘あるいは泥状便など

○六君子湯（脾胃氣虚）・・・脾氣虚＋食欲不振、嘔吐、悪心、小食など

○人參湯（脾陽虚）・・・脾氣虚＋腹が冷えて痛む、寒がる、四肢の冷えなど

○眞武湯（脾腎陽虚）・・・脾陽虚＋腰や膝がだるく無力、浮腫み（主に下半身）など

○藿香正氣散（寒湿困脾）・・・食欲不振、悪心嘔吐、口が粘る、身体が重だるい、頭帽感など

○茵陳蒿湯（脾胃湿熱）・・・食欲不振、口が粘る、口苦、口渴、身体がだるい、尿濃いなど

