

通信しらかば

SHIRAKABA

〒041-0853 函館市中道2丁目51番3号
URL <https://sirakaba6.wixsite.com/mysite>

2025年10月1日発行

第364号

しらかば薬局

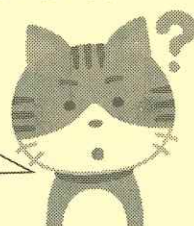
発行：しらかば通信編集委員会

7月1日より営業時間が変わります。

月曜日、水曜日、木曜日、金曜日	9時00分～17時00分
火曜日	9時00分～19時30分
土曜日	9時00分～12時30分 となります。

ちょっといいですか？
それ薬剤師に聞いてみよう!!

受付順に薬が受け取れないのは
なぜですか？



お薬の内容によって、お受け取りまでの順番が前後する場合がございます。

錠剤を半分に割る薬、軟膏・粉薬・シロップ剤の混合・煎じ薬・一包化(何種類かのお薬を一袋にする)、などがある場合は、お薬をご準備するためお時間をいただくことがあります。

また、処方箋の不備(お薬の量が多い、少ないや、薬の飲み合わせが悪い)など医師に確認をしなければならない場合は、お時間がかかることがあります。

特にお薬の種類が複数処方された場合には、お薬を探して集めまとめる作業や、間違いが無いよう点検確認作業にお時間がかかる場合があります。

お急ぎのところとは思いますが、安全にお薬をお渡しするためご理解とご協力をお願いします。



お待たせして
申し訳ございません



今月のしらかば通信は、全日本民医連発行の「いつでも元気MIN-IREN」より、ドクター大場執筆のお金をかけない健康法より「変形性膝関節症」を転載します。



お金をかけない 健康法

変形性膝関節症

膝の痛みに悩んでいる方は多いですね。その代表的な病気が**変形性膝関節症（膝OA）**です。

加齢などによって膝関節を覆っている軟骨がすり減り、炎症から痛みや腫れが起こります。痛みは主に膝を動かす時に起こりますが、進行すると安静時や夜間でも痛むようになります。

膝OAの有病率は高く、X線画像で明らかな膝OAが約2500万人、そのうち約800万人に痛みの症状があると推計されます。

膝が痛むため「できるだけ運動や外出をしたくない」という声を聞きますが、**安静にしているのは逆効果**です。膝を支える筋肉が衰えて、ますます痛みが強くなる悪循環に陥ってしまいます。また運動不足は肥満につながり、体重が増えるほど膝にかかる負担も大きくなります。

膝OAの対策には**適度な運動と減量が大事**で、医学書でも「有用性が高く評価され、膝OAに対する第一選択の治療法」とされています※1。

まずは**膝の負担を軽減する歩き方**を日常生活に取り入れてみましょう。主治医に相談しながら、薬や湿布、サポーターを使って少しずつでも歩きましょう。

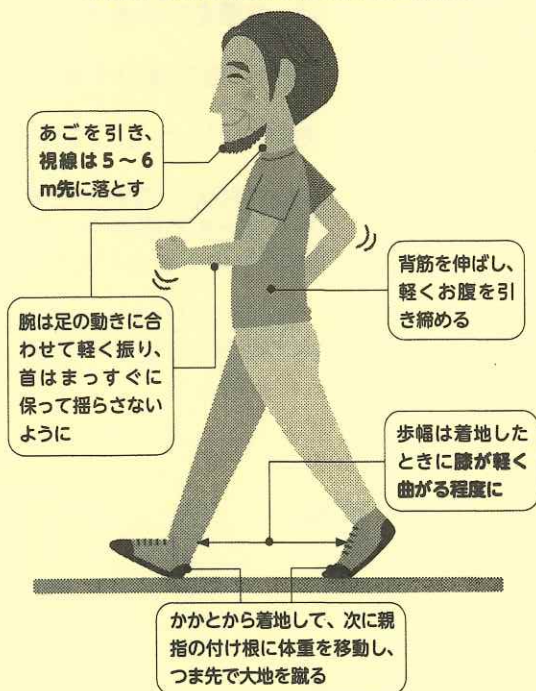
また歩き方も、膝痛のない方のウォーキング※2とは違った注意が必要です。**右のイラスト**を参考にしてみてください。ストレッチなどの運動療法については、次号で紹介します。

※1『慢性疼痛診療ガイドライン』（2021年6月30日発行）

※2運動効果が上がるウォーキングの姿勢については『いつでも元気』2019年9月号「お金をかけない健康法⑥」をご参照ください

膝の負担を軽減する 歩き方のコツ

まずは1日30分、週3日から始めてみましょう



イラスト・タナカユリ



お金をかけない 健康法

変形性膝関節症 その2

変形性膝関節症（膝OA）でお悩みの方におすすめの**運動療法**を紹介します。ストレッチや下半身を中心にした運動で、痛みの程度や年齢に関係なく、**膝の痛みを改善**するのに有効です。

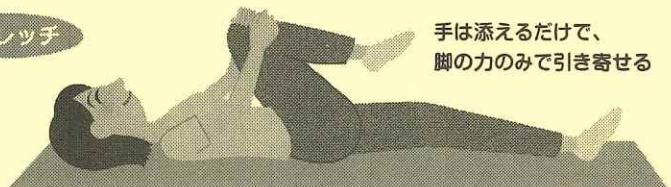
しかし、膝が腫れて熱っぽかったり体調が悪い場合は、無理せず安静にしてください。また、血圧が高い方や持病のある方は、かかりつけ医にご相談ください。

ストレッチ

仰向けに寝て、右膝を胸のほうにゆっくりと引き寄せる（5回）

※左膝も同じように行う

ストレッチ



手は添えるだけで、
脚の力のみで引き寄せる

脚上げ運動

①仰向けに寝て、左膝を軽く曲げて立てる

②右脚をゆっくりと上げ（目安は左の太ももと同じ角度）、5秒間静止して、ゆっくりと下ろす（20回）

※反対側も同じように行う

脚上げ運動



できるだけかかとを
遠くへ押し出すように

横上げ運動

①右側を下に横向きに寝て、背筋を伸ばして右膝を軽く曲げる

②左脚をゆっくりと上げ（目安はお尻の横の部分に効く程度）、5秒間静止して、ゆっくりと下ろす（20回）

※反対側も同じように行う

横上げ運動



おへそが少し下向きになるように
意識する

スクワット

次ページ「レッツ体操」を参考にしてください（20回）

- ・ テーブルやいすにつかまって行っても可
- ・ 痛みが出ない範囲で

参考：「変形性ひざ関節症」痛みを解消する運動 https://www.nhk.or.jp/kenko/atc_449.html

イラスト・タナカユリ

しらかばギャラリー ☆ 10月・11月のご案内

9月29日～10月4日	Mixbox 4th	であい布
10月6日～10月18日	高石悦朗グループ展	高石 悦朗
10月20日～10月25日	和布小物外展	蒼い月
10月27日～11月1日	個性的な布小物展	chichen Blissful
11月4日～11月15日	フルールミニョン仲間展	小島 美佳
11月17日～11月21日	つまみ細工と布小物展	HALMIKA
11月25日～11月29日	介護の日	介護ウェーブ

展示日 月曜日、水曜日、木曜日、金曜日 9時00分～17時00分
 火曜日 9時00分～19時30分
 土曜日 9時00分～12時30分

※展示時間は薬局の開局している時間となっております。

休館日 薬局の休業日

◆ 頭のたいそう ◆ あたまの体操 ◆ 頭の体操 ◆

《考えるヒント》

1. ☐ ☐ ☐
2. ☐ ☐ ☐
3. . . ☐ ☐ ☐
4. . . ☐ ☐ ☐
5. ☐ ☐ ☐

1. 五七五の十七音から成る短い詩。
2. 栗をフランス語で。
3. ○○○行列
普段とは異なる衣装を身につけ、大勢で行進すること。
4. サンリオを代表する看板キャラクター。
白猫で左耳にトレードマークの赤いリボンをつけている。○○○ちゃん
5. 秋の旬の魚と云えば？

太線を上から読むとひとつのことばになります。

《応募方法》

- ◎応募〆切 11月10日消印有効
- ◎クイズの答え、住所、氏名、年齢、職業を記入の上、ハガキ、FAXまたはe-Mailにてしらかば薬局まで送ってください。抽選で10名様に図書券を差し上げます。また、しらかば薬局へのご意見、ご要望や感想などもお寄せください。

《宛 先》

〒041-0853 函館市中道2丁目51-3

しらかば薬局宛

電話 0138-32-9870

FAX 0138-32-9488

e-mail : sirakaba@hotmail.or.jp

夜間・休日等閉店時緊急連絡先

090-2053-9870

【362号の答えは「かきごおり」でした。合計56件のご応募ありがとうございました】

