

ひまわり薬局だより

発行者 (有)ファルマやまがた ひまわり薬局

〒998-0044 山形県酒田市中町3丁目7番1号 TEL(0234)22-2662 FAX(0234)22-2683

「フレイル」ってなあに？

「フレイル」という言葉を聞いたことがありますか？英語で「虚弱」を意味する言葉で、加齢に伴って体の機能が低下して、さまざまな健康障害を起こしやすい状態をいいます。

- 1、体重が減ってきた
- 2、歩く速度が遅くなった
- 3、握力がなくなった
- 4、疲れやすい
- 5、体を動かさなくなった



この5つのうち、3つが当てはまると「フレイル」と見なされます。

高齢になってくると、生活の中であまり動かなくなる→お腹が空かなくなる→食べる量が減り栄養が不足する→動けなくなる、という悪循環でフレイルをまねきやすくなります。元気で長生きするためには、食事や運動習慣がとても大切になります。いろいろな食品をバランスよく食べ、骨や筋肉の材料となる肉や魚もしっかりと摂りましょう。

高齢者の食事づくりのポイント

それではここで、日々の食事づくりのポイントを紹介します。

- * 年をとると品数が少なくなる傾向があるので、主菜と副菜の品数をそろえるようにする。
- * 入れ歯の人や歯が悪い人は柔らかめに調理する。
- * 飲み込む力が弱い人は飲み込みやすい大きさに切る。
- * 一度にたくさん食べられない人はおやつでカロリーを補う。
- * 高齢になるとタンパク質が不足がちになるので、肉や大豆製品などを積極的に取り入れる。



サプリメントや健康食品の注意点



不足しがちな栄養素は、栄養補助食品で補給してみるのもよいでしょう。ただ、薬の中にはサプリメントと一緒に飲むと悪い影響を与える場合もあります。必ず、医師や薬剤師にご相談ください。



職員のつぶやき



薬剤師 若生 俊也

3月より鶴岡ひまわり薬局から異動しまして、酒田で勤務させていただいております。まだこちらでの勝手が分からず、まごついてしまうことも多々ありますが、薬剤師として1日でも早く新しい環境に慣れて皆さんの役に立てるよう努めていきたいと思っています。どうぞよろしくお祈いします！

ところで、私は食べ物の中でも特にラーメンが好きなのですが、酒田にもたくさんラーメン店がありますね。そこで私のイチオシのラーメン店を紹介したいと思います。

皆さんはラーメン二郎と言うものをご存知でしょうか？東京発祥のこのラーメン店は、豚骨醤油味のスープと

量の多さで人気のお店なのですが、2年前鶴岡に、その二郎をインスパイアしたラーメン店がオープンしました。その名も「風林火山」。量のボリュームもさることながら、庄内豚にこだわったスープと分厚いチャーシューが堪らないラーメンとなっています。なんと去年、2号店が酒田にオープンしました！個人的には山形県を代表するラーメン店だと勝手に思っています。興味のある方は是非ご賞味あれ。

