



平成27年4月2日作成・発行

～おしらせ～

### ★4月当番医のお知らせ★

4月29日(祝・水)は当番医です。  
9:00~17:00の開局になります。

### ★5月連休のお知らせ★

5月3日(日)~6日(水)は



### ♪新しい薬剤師のご紹介♪

ひろふみ

橋口 裕史(男) A型



4月1日から木城薬局に勤める事になりました。橋口裕史です。  
薬剤師1年目ですが、患者様の事を第一に考え頑張りますので宜しくお願い

### ★心身のリラクゼーション「快眠体操」★

就寝前などに、心と体をほぐす体操をしましょう。心身がリラックスして、よりよい眠りへの導入になります。

#### ①「背伸び」

仰向けに寝て、両手を頭の上で組みます。  
手のひらを外向きに返したら、思いきり背伸びを。  
ゆっくり3回、繰り返しましょう。



#### ②「腰ひねり」

両手を真横に広げ、膝を立てる。  
顔を左側に向け、両膝をそろえたまま足を右側に倒す。左右交互に3回繰り返しましょう。



#### ③「お尻伸ばし」

左右どちらかの足を両手で抱え、ゆっくり引き寄せます。  
左右交互に、3~5回、繰り返しましょう。



#### ④「脱力」

両手・両足を上げ、手足をぶるぶる震わせませす。全身の緊張、筋肉がほぐれたら、手足を自然に下ろします。



### OTC紹介【電子体温計】

《平均約20秒でスピード検温。水で洗える体温計です。》

#### 【商品名】

テルモ電子体温計C231

#### 【検温部位】

ワキ下

#### 【検温時間】

予測：平均20秒

実測：約10分

【価格】 ¥2,400



■本体と収納ケースを水洗いできる防水タイプ

- バックライトと見やすい液晶文字
- すべりにくいデザイン
- 前回値メモリー表示
- 電池交換が可能
- オートパワーオフ

※OTCとは、医師の処方せんがなくとも薬局・薬店で購入できる一般用医薬品の事です。  
★取り寄せて欲しいOTCがあればご相談下さい(°▽°)

### ◆◆食事療法レシピ◆◆

#### 《菜の花とあさりの煮浸し》

★こんな傾向の方にオススメ★

★ 高血圧 貧血 ★

\*1人分の栄養価データ\*

●エネルギー/34Kcal

●塩分/1.0g



#### 【作り方】

- ①…菜の花は塩少々を加えた熱湯でさっと茹でて冷水にとり、水気を絞って3cmの長さに切る。
- ②…鍋に砂出ししたあさりと＜A＞を入れてフタをして火にかけ、あさが開いたら①を入れる。
- ③…塩をひとつまみ加えて火を止める。

#### 【材料(2人分)】

★菜の花…1束(100g)

★あさり(カラ付き)…100g

★塩…ひとつまみ(0.2g)

<A>

☆だし汁…1/2カップ

☆酒…大さじ1

☆しょうゆ…小さじ1



#### ～レシピポイント～

アサリは血液の赤血球を作る上で必要な鉄分や、生成に働くビタミンB12を多く含んでいますので、貧血気味の方にお勧めです。

児湯郡木城町大字高城3848-3

## 木城薬局

TEL: 0983-32-2770

※ご意見・ご要望、その他分からないことがあれば、お気軽にスタッフに声をかけてください。