

あおばだより

Vol.2

地域一番のかかりつけ
薬局を目指して

あおば薬局

ご存知でしたか？

今回で2回目となるあおばだよりのテーマは、ずばり！「薬局をもっとみなさんに知ってもらいたい」です。オープンして1年5ヶ月たち、リピーターの方も増えつつあります。まだまだ知られていないあおば薬局をご紹介しますと思います！

あおば薬局では、お薬のお届けや商品のお取寄せ、管理栄養士による

栄養相談やセミナーなど行っています。お薬のお届けについては個人患者様宅や、ドクターと提携し老人ホームへのお届けもしております。お薬は近隣の病院を中心に全国どちらの処方せんも取り扱いしております。どうぞ、お気軽にご利用下さい。

また、キレイなお花で皆様をお出迎えしたいと思っておりますので、スタッフ一同心をこめてお世話をしています。ぜひ一度お店の前で足を止めてみてください。*



ダグラスサプリメント♪

田園調布ファミリークリニックの梅沢先生と提携しサプリメント外来の処方を受けています。

梅沢義裕先生から一言



「当院では毎週水曜日に、管理栄養士と医師によるビタミン外来（サプリメント外来）を開催しています。約300種類のダグラス社のサプリメントをテーラーメイドして分包処方しています。その効果も各種検査にてフォローしていきます。」

季節の変わり目のお話

まだまだ、残暑きびしいですね・・・

夏から秋への季節の変わり目は、暑い時期の疲れも手伝って1年で一番体調を崩しやすいと言われていています。

原因の一つは気温変化です。気温の変化によって、体温を調整している自律神経にストレスを与え免疫力や抵抗力が弱まります。

質の良い睡眠や適度な運動、バランスのとれた食事を心がけましょう。

食事では、旬の食材（じゃがいも、さつまいも、にんじん、しいたけしめじ、柿、ごぼう、栗など）がオススメです。

秋の野菜は、食物繊維が豊富で体にやさしく夏の暑さで疲れた体を癒し胃腸の調子を整えるので夏バテにも効果的です。

忙しくてちゃんと食事が取れなかった時や普段から不足しがちな栄養をサプリメントで補うのもオススメです♪



商品のお話

あおば薬局では、一般商品にも力を入れています。患者様からご要望の合った商品や季節に合わせた商品を置くように心がけています。



例えば、冬には生姜スープ、夏には熱中症を考え塩飴やイオンドリンクなどです。また、カルシウム・鉄ウエハース、鉄キャンデーなど気軽に栄養を取れるお菓子や塩分1/2みそ汁など調剤薬局に合わせた商品を置くようにしています。介護食品・用品の取り扱いも増やしていく予定です！

タイムリリース・アイアン

鉄分サプリメントです。高濃度の鉄剤を飲んだ際に生じやすい吐き気や胃腸障害に配慮し、体内で6～8時間かけてゆっくりと溶けるタイムリリース加工が施されています。

