

皆さまのお声は励みになります!是非とも投稿してください!!お待ちしております。

おすすめ・思い出のお菓子(地元の名産など)



思い出す懐かしい味
伊勢丹内の「御座候」で「あん」がたっぷり入っている「大判焼き」を買いました。美味しかったです。昔、小中学校のころを思い出しました。ケーキもよいけれどやっぱり「あずきあん」がいいですね!!
上賀茂店 (Fさん)

佐世保銘菓
長崎県佐世保市のお菓子には「九十九島(くじゅうくしま)せんぺい」「ぼると」があります。「九十九島せんぺい」(senBeiではなくsenPei)は甘くてかたい六角形の煎餅で、ピーナッツが入っています。「ぼると」は柑橘系の香りのついた白あんを、グラニュー糖を振りかけた柔らかく厚いクッキーで挟んだもので、私は今でも一番好きです。「ぼると」は京都に来てなかなか食べられませんが、平安神宮の南の平安殿という和菓子屋の「平安殿」というお菓子は、柚子の香りの白餡をやや洋風の焼き皮で包んだまんじゅうのような形のお菓子です。私は京都ではこれが一番好きです。
コスモス (Yさん)

お役立ち情報満載のブログ
<https://www.kyoto-compha.or.jp/>

薬剤師募集中! Tel:075-366-6804 **求**
e-mail:yakugaku@kyoto-compha.or.jp

☆吉祥院友の会だより冬号にあゆみ薬局の「ドライマウス(口腔乾燥症)で困っていませんか?」の記事が掲載中です
☆中右京健康友の会版こすもすだよりに「加齢黄斑変性症」の記事が掲載予定です
☆上賀茂健康友の会だよりに、みつばち薬局上賀茂店の職員の記事が掲載されます

次号こむふぁ通信新年号(2023年4月頃発行予定)には、「オススメの桜スポット!」についての記事を掲載予定です。お話を聞かせください。本紙下部の応募欄を切り離し備え付けの応募箱に投函してください。投稿者の中から抽選で図書カード500円分を進呈します。たくさん応募してくださいね!待っています(^_^)

今月のこむふぁクイズ
Q1. 口腔ケアは口の健康を保つためだけに大切だ。
Q2. 寝る前の歯磨きはとても重要だ。
Q3. 症状が無ければ定期的に歯医者に行かなくてよい。
Q4. 入れ歯の方も歯茎を優しく磨きましょう。
Q5. お口の筋力の鍛錬は継続するのが大事だ。

ぜひご覧ください
前号(2022年秋号)クイズ解答
Q1. ×
Q2. ○
Q3. ○
Q4. ×
Q5. ○
当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。たくさんのご応募ありがとうございました。

応募投書箱はコムファ各薬局に設置しています。

ヒントは紙面に!
本誌下部の点線から切り離し、答えを記入して、回答してください。
記事を投稿し、かつクイズに全て正解した方の中から抽選で図書カード500円分を進呈します。
応募締切 2023年2月28日

きりとり
クイズ解答
○か×でお答えください
Q1. _____
Q2. _____
Q3. _____
Q4. _____
Q5. _____

**※解答応募締切
2023年2月28日(火)**



**皆様のご投稿を
お待ちしております
(裏面もご記入下さい)**

みつばち薬局 上賀茂店

北区上賀茂藤ノ木町 22-1
TEL: 075-703-3281
FAX: 0120-703-287
上賀茂診療所のよこ

みつばち薬局 紫野店

北区紫野西野町 65-7
TEL: 075-417-3911
FAX: 0120-74-3910
紫野協立診療所すぐそば

花ぐるま薬局

上京区千本通寺之内下る花車町 494
TEL: 075-432-1520
FAX: 075-432-1521
上京診療所のそば

なごみ薬局

上京区仁和寺街道御西入下横町 230-2
TEL: 075-466-6111
FAX: 075-466-6112
仁和診療所のそば

太子道診療所のよこ

中京区西ノ京小堀池町 18-7
TEL: 075-821-8080
FAX: 075-821-8005

コスモス薬局

吉祥院病院のそば
南区吉祥院御池町 22
TEL: 075-681-2977
FAX: 075-681-3043

あゆみ薬局

こむふぁ通信 Vol.40

明けましておめでとーございませう



あゆみ薬局 片山 25年



コスモス薬局 小河 25年



コスモス薬局 長村 10年



あゆみ薬局 今井 10年



コスモス薬局 山中 10年



花ぐるま薬局 高尾 10年



花ぐるま薬局 神谷 5年



コスモス薬局 石津 5年

新春号の表紙は勤続の節目を迎えた職員に飾ってもらいました。本年も京都コムファの薬局並びにこむふぁ通信をよろしくお願ひ致します

こむふぁ通信 クイズ解答用紙・投稿用紙

こむふぁ通信をご愛読頂きありがとうございます。クイズ正解者で、記事を投稿いただいた方の中から抽選で500円分の図書カードを差し上げます。 投函薬局

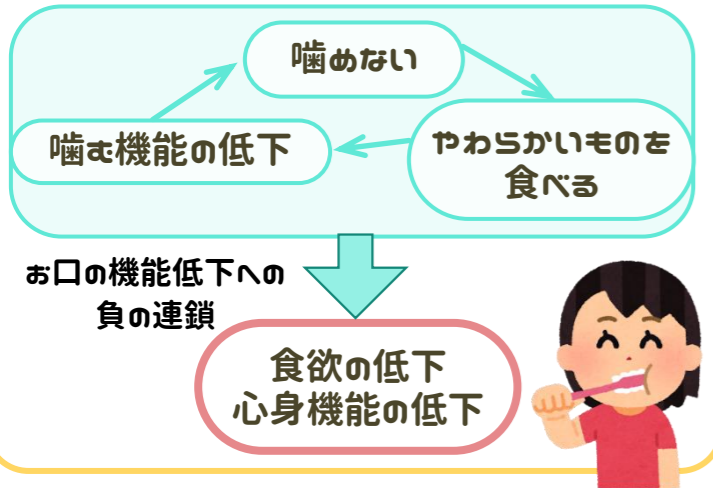
お名前 _____ 電話番号 _____
〒 _____
ご住所 _____

口腔ケア

ささいな衰えを見逃さず健康寿命!

オーラルフレイルって何?

自覚しにくいお口に関する「ささいな衰え」への適切な対処がされずその衰えが積み重なり、お口の機能低下さらには食欲が低下し心身機能の低下につながるプロセスです。



口の中を清潔にしましょう!

歯や粘膜に残っている食べかすや歯垢は、まずしっかりと歯ブラシやフロス(糸ようじ)などで落とすことが重要です。歯磨き粉や洗口剤(うがい薬)を使用することにより更に効果的に口腔ケアを行うことができます。特に寝る前の歯磨きは重要です。

入れ歯の方は、入れ歯を外し、歯茎を毛先が柔らかい歯ブラシかスポンジブラシで優しく磨きます。このように、口の中を清潔に保ち唾液が潤うことで、虫歯や口臭・歯周病の予防ができます。できれば普段から定期的に歯科医師に歯・口腔粘膜の状態をチェックしてもらいましょう。

こむぶ通信バックナンバーブログページ

38号:「夏の食中毒にご注意」
37号:「血圧が高くて気になる方の食事療法」
36号:「血糖値・脂質異常が気になる方の食事療法」
35号:「肥満が気になる方の食事療法」
34号:「医療費について」
33号:「血圧について」

お口のチェック項目	はい	いいえ
半年前を比べて、固いものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を使用している	2	
口の渴きが気になる	1	
半年前と比べて外出の頻度が少なくなった	1	
さきいか・たくわんくらいの堅さの食べ物が噛める		1
1日に2回以上は歯を磨く		1
1年に1回以上は歯科医院を受診している		1

合計の点数が
 0~2点 オーラルフレイルの危険性は低い
 3点 オーラルフレイルの危険性があり
 4点以上 オーラルフレイルの危険性が高い

合計点数が3点以上となった方は歯科医院に受診を推奨します。

歯ブラシの選び方のポイント

- ★毛先(刷毛面)は小さめ
口の隅々まで届くように小さめのものが好ましい。
- ★毛(刷毛)は軟らかめ
毛は軟らかめ。1本1本の毛先が丸くなっているものが歯肉を傷つけることも少なくなります。
- ★柄はやや大きめ
大きい柄のほうが持ちやすくしっかり磨けます。軸の方向に角度がついていないものが好ましい。

お口の機能を守るトレーニング

気になる症状がなくても毎日続けることでお口の筋肉の鍛錬になりますよ!まずはトライ!

あいうべ体操

大きくあ〜 横にい〜 とがらせてう〜 突き出してべ〜

4つの動作を1セットとし 目標1日30回!

パタカラ体操

唇をはじくように パパパパパパ
舌先を上の前歯の裏につけるように タタタタタタ
舌の奥を上顎の奥につけるように カ
舌をまるめるように ラ
各発音 8回を2セット行う

唾液腺マッサージ

耳下腺マッサージ
指数本を耳の前(上の奥歯あたり)に当てて10回ほど円を描くよう「ぐるぐる」マッサージする

顎下腺マッサージ
親指をアゴの骨の内側の柔らかい部分3~4カ所を順に押していく 目安は各ポイントを5回押す

舌下腺マッサージ
アゴの中心あたりの柔らかい部分に両手の親指を揃えて当てて10回ほど上方向にゆっくり押す

ぶくぶくガラガラうがい

「うがい」はお口の機能をフル活用します!

初めに「ぶくぶくうがい」で口腔内の汚れを出してから「ガラガラうがい」をしましょう

口腔ケアは口の健康や機能を保つだけでなく、食べる喜びや、会話を楽しみ笑顔で人と接しコミュニケーションをとるなど、生きる喜びや精神的にも豊かな生活を支える目的があります。意識をしてしっかり口腔ケアをしましょう!

きりとり

ご意見・ご感想・記事をお寄せください → → → →

次号(2023年4月頃発行予定)のこむぶ通信では「オススの桜スポット!」についての記事を掲載予定です。ここの桜が一番映えるんだよ!この桜は圧倒されるな...などなどおすすめの桜スポットのお話をお聞かせください。お待ちしております。

※お名前ご住所等、個人情報景品の発送目的の範囲内において利用し、他の目的には利用いたしません。

きりとり

記入欄(ご意見・ご感想・「オススの桜スポット」についての記事など)
