皆さまのお声は励みになります！ 是非とも投稿をお願いします!

思い出のメロディ



「ラジオが楽しみだった」

中学生のころに流行していた歌謡曲です。島倉千代子さんの「東京だよおっかさん」や「この世の花」などが大好きでした。ラジオが一番の楽しみでした。家でよく口ずさんでいました。Yちゃん上手やなとよく褒められました。

（コスモス薬局 Yさん）

「カーラジオから流れてきた曲」

先日、仕事帰りの車内、何気なく聞いていたカーラジオから流れてきた曲、岸洋子さんの「希望」。昭和43年高3のとき初めてコンサートに行き、学生服姿で楽屋に押し掛け、背の高い黒いドレスの岸さんに握手していただいた事、身長差でまともに前も向けなかった当時を懐かしく思い出した。

（コスモス薬局 Kさん）

「緑の山河」



戦争(たたかい)越えて　たちあがる
みどりの山河　雲はれて
いまよみがえる民族の　若い血潮にたぎるもの
自由の翼　天(そら)をゆく　世紀の朝に　栄あれ

小学校4年の時、なにげなく廊下に出たら担任の先生がいて、泣いていらした。私は何のことがわからずボーッとしていたら先生が「奄美大島が本土に帰ってきたのよ」と言われ、わけも分からず私も泣いてしまった。この歌を授業の初めいつも歌ってくださいました。その先生は音楽の先生でもありました。色んな運動にかかわる中で、この歌を歌うたびに国歌にしたらいいのにと思っています。赤旗新聞にも載っていました。他の方もこの歌を国歌にと思っている人がいたんだと嬉しく思っています。ちなみにこの歌は教職員の方もよく歌われるそうです。

（みつばち薬局上賀茂店 Tさん）

「つながる薬局」ならLINEで簡単に処方せんが送れます！

QRコードを読み込んで友だち登録を！

コスモス薬局	花ぐるま薬局	みつばち薬局 上賀茂店	みつばち薬局 紫野店

【処方せん送信はこちらから!】より、お気に入りの薬局を選択し「この店舗に送信する」をタップし、処方せんの写真を送信します。

各種クレジットカード
交通系icカード
WAON
PayPayなど
使用できます!



今月のこむふぁクイズ

Q1. 歩行時、正しい姿勢で背筋を伸ばし大股で歩き、腕は活発に振るのが良い
Q2. ウォーキングは生活習慣病の予防などに効果がある
Q3. ウォーキングはストレスの軽減や精神の安定に役立つ
Q4. 運動習慣のない人は身体を動かす時間を増やしましょう
Q5. 新入職員が今年は2名入職した

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

前号クイズ解答
Q.1 ○
Q.2 ×
Q.3 ○
Q.4 ○
Q.5 ×

新入職員紹介

この春から薬剤師が３名
京都コムファに仲間入りしています！
皆さまどうぞよろしくお願いいたします！



こんにちは。金光由梨奈です。
あゆみ薬局で働いています。薬剤師として患者さんとまっすぐ向き合いながら、少しでも貢献させていただきたいです。



４月よりあゆみ薬局配属の大原まりんです。
信頼される薬剤師になれるよう頑張ります。
よろしくお願いします。



コスモス薬局に勤務しています。
浜岡麗です。安心して薬を飲めるサポートができるよう、患者さんに寄り添いながら頑張ります。
よろしくお願いします。

上賀茂診療所のよこ
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

紫野協立診療所すぐそば
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

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

太子道診療所のよこ
コスモス薬局
中京区西ノ京小堀池町18-7
TEL:075-821-8080
FAX:075-821-8005

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

上京診療所のそば
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

Kyoto Community Pharmacy

こむふぁ通信

Vol.46
2024年 夏号
2024.7月発行

きりとり

クイズ解答
〇か×でお答えください
Q1.
Q2.
Q3.
Q4.
Q5.

次号こむふぁ通信秋号(2024年10月頃発行予定)には、「感謝していること」についての記事を掲載予定です。寝る前に何かについて感謝をすると、健康や安眠に良いという調査があります。感謝していることを記入欄に記載してください。

本紙下部の応募欄を点線で切り離し、応募箱に投函してください。**前述の記事を投稿し、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。たくさん応募してくださいね!待っています(^^♪

※解答応募締 2024年9月1日(土)

応募投書箱はコムファ各薬局に設置しています。

きりとり

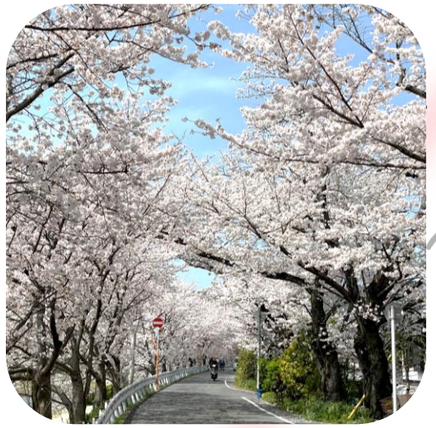
こむふぁ通信　クイズ解答用紙・投稿用紙

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＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿



上賀茂橋から御薗橋までは桜のトンネルがありとてもきれいです。
シーズンには沢山の方が写真を撮っています。
ただ、あまり車道に出すぎると通行の妨げになりますし、
大変危険なので注意しましょう。

お散歩コース





川を渡ることができる飛び石もあり、
小さいお子さんや、わんちゃんを連れ
たご家族が楽しんでいる姿を見ること
ができます。

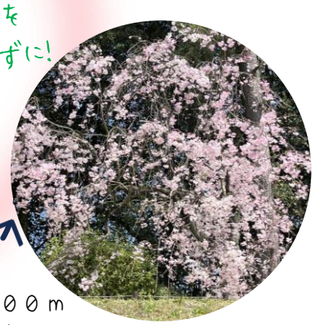
春の賀茂川は桜がきれいですが、
ここの小径はしだれ桜が有名で
ソメイヨシノより少し遅い時期
に満開のしだれ桜が楽しめます。

御薗橋のすぐ近くには世界遺産の上賀茂神社もあります。５月末～６月中旬頃には上賀茂神社の御手洗川のあたりを蛍が飛び交う姿を見ることができます。桜や蛍の時期以外でも、お天気が良い日ならとても気持ちが良いお散歩コースです。
上賀茂神社から明神川沿いの社家を見ながら進むと、立派な楠が見えてきます。
その前にあるのが、みつばち薬局上賀茂店です。



ゴール!





水分補給を忘れずに!

約２kmのコース

北大路橋 → ８４０ｍ→
北山橋 → ４４０ｍ→
上賀茂橋 → ５９０ｍ→
ゴール御薗橋！

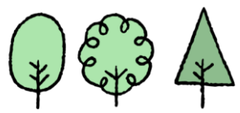


スタート
地下鉄烏丸線
北大路駅から

北大路橋から東側を北へ、府立植物園沿いの８００ｍの小径があり「半木(なからぎ)の道」といいます。

北大路通りに出て東へ約５分
歩くと北大路橋





北大路橋からは大文字山や比叡山を見ることができ、新緑の季節は北側、南側ともに緑がとても映える景色です。

44号　特集：「ビタミンについて」
43号　特集：「睡眠について」
42号　特集：「過敏性腸症候群（IBS）とは」
41号　特集：「嚥下について知ろう」
40号　特集：「口腔ケア・おロのトレーニング」
39号　特集：「薬と食品の飲み合わせ」

こむふぁ通信
バックナンバー
ブログページ

ウォーキング(お散歩)のススメ



ウォーキングは生活習慣病の予防などに効果があります。日常生活のなかで衰えやすいのは、歩いたり、起き上がったりなど体を移動させる力です。そのため、日頃から歩く習慣を持つことはこうした衰えを防ぐために大切です。

walking Point

- 普段運動習慣のない人や、体力や歩行に自信がない方が、いきなり高いレベルの歩数や運動強度を目指すと健康を損なうおそれがあります。まずは今よりも身体を動かす時間を増やすこと、生活習慣として無理なくウォーキングを取り入れることが大切です。
- 週の合計歩数が8000歩（約1時間）以上で健康向上に良い影響があることがわかっています。1日約20分程度の歩行を毎日行うなど自分の生活習慣に合わせて歩きましょう。
- また、早歩きとゆっくり歩きを交互に3分ずつ行うインターバル速歩であれば、より高い健康効果が期待できます。
- 歩行時の姿勢のポイントとしては、正しい姿勢で背筋を伸ばし、大股で歩くこと。腕は活発に振ることで全身の運動効率が向上します。

ウォーキングの10の効果

① **骨粗鬆症の予防**
骨に適度な負荷をかけ、カルシウムの生成を促進します。これにより、骨を強化し、骨粗鬆症のリスクを低減します。

② **血流の改善**
歩く動作はふくらはぎの筋肉を活用し、血液の循環を促進します。これにより、血行を良くし、冷え性や血行不良の改善に効果的です。

③ **筋力アップ**
下半身の大腿四頭筋やハムストリングスなどの筋肉を鍛えます。

④ **老化防止(アンチエイジング)**
老化防止には、上記①～③すべての項目が関わってきます。特に骨を鍛えることは、身体中のすべてのアンチエイジングに関わってきます。

⑤ **認知症の予防**
血流の改善は脳にも好影響を与え、脳の機能を活性化させます。これにより、認知症の予防に効果が期待できます。

⑥ **精神安定とリラックス効果**
ウォーキングはセロトニンやエンドルフィンの分泌を促し、ストレスの軽減や精神の安定に役立ちます。

⑦ **糖尿病の予防**
食後のウォーキングは、血糖値の上昇を抑え、糖尿病のリスクを減らすことができます。

⑧ **心臓病や高血圧の予防**
心臓から血液を全身に循環させるためのポンプの役割が活性化され、冠動脈疾患や高血圧のリスクを低下させます。

⑨ **肺機能の向上**
肺を活性化させ、肺換気量を増加させ、新鮮な酸素の摂取を助けます。これにより、肺疾患の予防にも繋がります。

⑩ **胃腸の働きを改善**
自律神経のバランスを整えることで腸の運動を正常化し、腸内環境の改善に寄与します。これにより、便秘の解消や大腸がんのリスクを減らすことができます。

きりとり

ご意見・ご感想・記事をお寄せください　→　→

次号（2024年10月頃発行予定）のこむふぁ通信では「感謝していること」についての記事を掲載予定です。寝る前に何かについて感謝をすると、健康や安眠に良いという調査があります。感謝していることを記入欄に記載してください。お待ちしております。

※お名前ご住所等、個人情報は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・「感謝していること」についての記事など)