

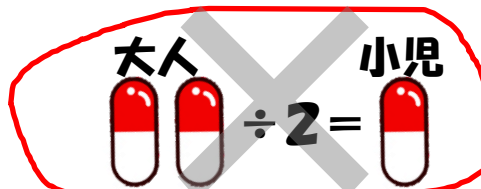


### Q:「大人用」の薬を、子供に使っても良いでしょうか？

結論から言うと、使用できません。ぜひ「小児用」と書いてあるお薬を使用して下さい。

#### では、なぜダメなのでしょう？

お薬は基本的に年齢や、身長・体重で大方飲む量が決められています。しかし、15歳未満の小児の身体は、内臓が未発達で薬の吸収性や効き具合、代謝や排泄などが大人と違います。大人であれば脳まで達しない薬の成分が、小児であれば達してしまい薬が効きすぎる可能性もあります。体重が大人の半分ぐらいだから、薬も半分飲めばいいという単純なものではありません。小児は大人のミニチュアではないからです。自分で選べる市販薬も「小児用」「ジュニア」と書かれてある薬を選びましょう。飲酒もそうですが、年齢制限を守って安全に使用して下さい。薬の使い方については医師や薬剤師に相談して下さい。



Vol.74 2018年2月1日 発行 永富調剤薬局

### テーマ:若々しい顔を保つ

顔は筋肉でおおわれていて、顔周りの筋肉は噛んだり飲み込んだりする時や、いきいきとした表情を保つために重要です。口周りの筋肉をきちんと使わないと、しっかり発音ができません。発音が甘くなると、咀嚼する力も低下してきます。年を重ねると、声帯の動きも悪くなり、自然と声が小さくなってしまいがちです。声は若さのバロメーターです。

#### 顔立ちは親の責任ですが、顔つきは自分の責任

話す時にあまり口を開けない「省エネ型」の話し方を続けていると、顔の筋肉が思うように動かなくなり老け顔になってしまいます。いつも眉間にしわを寄せた難しい顔をしていると眉間にしわが刻みこまれます。話す時は口をきちんと開き、笑顔で話しましょう。



#### 声を出して全身運動

声を出す時は全身の筋肉を使います。特に腹筋を意識して発声するようにしましょう。

#### 準備:腹式呼吸を練習

やってみよう!

#### 鏡を見ながら発声練習

カエルびよこびよこ

#### 言ってみましょう

お綾や親にお謝りなさい  
カエルびよこびよこ三びよこびよこ  
合わせてびよこびよこ六びよこびよこ  
ままばままままびよこ  
ままばままびよこ  
ままばままびよこ  
ままばままびよこ

お腹がふくらむ



お腹がひっこむ



足を肩幅に開き、背筋を伸ばして姿勢よく立ちます。腹式呼吸を意識して笑顔で声を出しましょう。右の言葉をゆっくりはっきり発音します。(両肩が上下すると胸式呼吸です)

やってみよう!

#### 自分の顔は自分で作る

#### ほおの筋肉を鍛える

#### 笑顔の練習

#### 各1日2~3回

#### 言ってみましょう

ハーツハツハツハツハツハツ  
ヒーツヒツヒツヒツヒツヒツ  
フーツフツフツフツフツフ  
ヘーツヘツヘツヘツヘツヘツ  
ホーツホツホツホツホツホツ



①両方の頬を吸い、5秒保つ

②両方の頬をふくらませ5秒保つ

③頬をふくらませた状態から「ぶーっ」とゆっくり声を出しながら息を吐く。

フッフッフ〜  
へっへっへ

笑顔で話すとき声が明るくなります。「はひふへほ」でおなかの底から笑う練習をしましょう。一つを10秒程度で言い切ります。数人でやると笑いが込み上げてきます。

### 調剤薬局の管理栄養士メニュー

#### 簡単♥ヘルシーお豆腐トリュフ

かんたん  
おいしい  
からだに良い



【材料 10個分】  
・板チョコ 2枚(100g)  
・絹ごし豆腐 50g  
【トッピング】  
ココア、ココナッツ、抹茶、クランシ、粉糖 など  
【1個分】エネルギー58kcal 塩分0g

#### 【作り方】

- 豆腐は耐熱容器に入れて泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。
- ①に板チョコを手で割りながら加え、ラップをせず電子レンジで約1分加熱する。
- 一度取り出して、よく混ぜ、さらに30秒加熱する。
- ③を冷凍庫で約2時間位冷やし、固まったら手で丸める。
- お好みにトッピングを④にまぶしたら完成♥

少ない材料で簡単にできるスイーツレシピです。ロドケマろやかで、豆腐が入っているとは思えない程格別なお味です。平均的なトリュフは約80kcal前後なので、カロリーを気になさっている方にも優しいチョコです。ロドケマろやかなコツは①の工程で、ペースト状ぐらいになるまで、しっかり豆腐をなめらかに混ぜることです。チョコが手について丸めにくい場合は、手に水を少しつけると上手くできます。本命、義理チョコ、友チョコにぜひ作ってみてください♥