



質問: 保険証を病院でも見せたのに、なぜ薬局でも見せなくてはならないのですか?

薬局で保険証の提示をお願いされた経験が皆さんあると思います。病院などからもらった処方せんを、薬局に持っていきとお薬を受け取ることができます。これを保険調剤といいますが、字のごとく「保険」でまかなえる調剤の事です。例えば、保険で3割負担の方の場合、窓口で合計金額の3割を負担していただき、残りの7割を保険組合に請求します。この時に必要になるのが保険証に記載されている情報です。処方せんにも保険証の情報が記載されていますが、薬局でも記号番号や有効期限を確認するよう法律で義務付けられています。病院などで診療を受ける際、保険証を提示されるのと同様に、薬局も医療機関として保険証の確認が必要という事です。皆様の大切なお金が使われている以上、保険制度を守るためにも、二重の確認の意味を込めて保険証確認は必要となります。

ご協力をよろしくお願いいたします。



ご協力を
おねがいします



かんたんおいしいからだに良い 調剤薬局の管理栄養士メニュー 菜の花とにんじんの白和え



- 【材料 2人分】
- 菜の花 1/2束
 - にんじん 1/4本
 - 木綿豆腐 1/2丁
 - みそ
 - 白ごま(むき)
 - 塩
- 小さじ1
大さじ1
少々

ポイント

菜の花はアブラナ科の緑黄色野菜で、特有のほろ苦さがありますが、ゆでると甘味が出て美味しくなります。ベータカロテンを豊富に含み、体内で必要な量だけビタミンAに変換され、抗酸化作用や皮膚・粘膜の健康を維持する作用があります。食卓に春の季節感を運ぶ菜の花を使用したおすすめの一品です。

- 【作り方】【1人分】エネルギー130kcal 塩分 0.4g
- 豆腐は電子レンジ(600W)で2分程加熱し、ザルにあげて水切りする。水気が取れたらボールに豆腐、みそ、白ごまを入れ、ペースト状になるまですり潰す。
 - 菜の花は硬い軸を切り落として3等分にし、にんじんは薄い半月切りにする。
 - 少量の塩を入れた熱湯で②を茹で、粗熱が取れたら水気を絞って①に加え、和える。

ストレッチ



異なる種類の運動を組み合わせましょう

季節はもう春!コタツにばかり入ってられない。身体を動かしてみよう!きっと気持ちがよくなります。お金をかけずに、毎日少しの運動を日常生活で続ける事で、活動的な体作りを目指します。まずは家の中で出来る、ストレッチと筋トレから始めてみましょう。

ストレッチ

反動をつけないこと、息を止めないこと。ゆっくり伸ばして、気持ちの良いところで10秒ほど保つようにしましょう。

テレビなどを見ながらストレッチ

両腕上伸ばし(4回)

無理に伸ばさない

- 足を伸ばして座る。
- 手を組み、手のひらを裏返し、息を吐きながら、頭の上にゆっくり伸ばし10秒保つ。
- ①の姿勢に戻る。



両腕前伸ばし(4回)

反動をつけない

- 足を伸ばしてすわる。
- 手を組み、手のひらを裏返し、息を吐きながら、前方にゆっくり伸ばし10秒保つ。
- ①の姿勢に戻る。



片足伸ばし横曲げ(左右各2回)

- あお向けになる。
- 手は甲を上向きにして左右に広げる。腰をひねり、左足は伸ばしたまま右足を左に倒す。10秒保ち、①の姿勢に戻る。
- 左足も同様に行う。

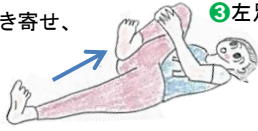


手の位置は動かさない

全部合わせて20分(約27kcal)

あお向け片ひざ寄せ(左右各2回)

- あお向けになる。
- 右ひざを抱きかかえて胸に引き寄せ、10秒保ち、①の姿勢に戻る。
- 左足も同様に行う。



ひざが痛む場合は無理に曲げない

筋トレ

背筋(4回)

上半身をそらさない

- うつ伏せになる。
- 両腕の肘を曲げて上半身を持ち上げ、あごを床から10cmほど離れた状態で、声を出して1~40まで数える(40秒)
- 姿勢を戻して、1分休む。



ヒップアップ(4回)

腰をそらさない

- あお向けになり、両膝を曲げて、両腕はお尻の脇に伸ばす。
- お尻を浮かし、声を出して1~40まで数える(40秒)
- 姿勢を戻して、1分休む。



自分の体重を利用して筋トレ

- 姿勢を正す
- 基礎代謝の向上
- 転倒予防
- 筋力アップ

全部合わせて20分(約53kcal)

伸ばした手足は水平以上に上げない

片手片足バランス(2回)

- 両手と両ひざを床につく。
- 右手を前に伸ばし、左足を後ろに伸ばしバランスをとる。声を出して1~20まで数える(20秒)
- 姿勢を戻して、1分休む。左手、右足も同様に行う。



腹筋(4回)

- あお向けになり、両膝を曲げて、両腕は胸の上で組む。
- 頭を上げ、へそを見るようにして声を出して1~40まで数える(40秒)
- 姿勢を戻して、1分休む。



がんばれ!

