

なたね

こころとからだに、
すこやかなの“たね”。

創刊号
VOL.1

TAKE FREE
ご自由にお持ちください

〔“なの花”のある所、旅の癒しあり〕

小樽

乳酸菌と大笑いが元気の源！

免疫力の70%は
「腸」でつくられる

谷村志穂エッセイ
なたねなの



ファーマホールディング

一日の計は朝食にあり。

あの人朝ごはん

南極料理人 西村 淳さん



西村 淳さん

1952年北海道留萌市生まれ。舞鶴海上保安学校を経て南極観測隊の調理担当として第30次(90年)昭和基地、第38次(98年)ドームふじ基地に参加。2009年の退職後「オーロラキッチン」を設立、料理講習会、講演会、メディア出演など幅広く活躍。最も過酷だったドーム基地での出来事を綴ったエッセイ「面白南極料理人」(新潮社)が人気に。映画化された。



- 炊きたての御飯
- じゃがいもと玉葱の温かい味噌汁
- 硬派の卵焼き
- ソーセージ炒め
- 納豆
- かぶの浅漬け



著書にも登場する奥様みゆきさんと。先日参加した隊の同窓会を、著書ながら滑稽に話す西村さん

幸福は、いつもの御飯に

昭和基地、ドーム基地(現・ドームふじ基地)で料理人として2度の南極生活を体験されている西村さん。平均気温マイナス57℃、ウィルスさえも生存が許されないという過酷な環境で越冬した元海上保安庁職員と聞けば、筋骨隆々の堅物を想像してしまうのだが、厨房に立つ西村さんは、さながら面白い話で客を笑わせる創作料理の上手な居酒屋のマスター、といった気さくなお方である。

「基地でも味噌汁は毎日作ってたね」。じゃがいもと玉葱の味噌汁は北海道出身の西村さんらしい一品である。昭和基地より1000km離れたドーム基地への物資の輸送は途中から雪上車になる。当時、凍結に耐えうる食材の調達で難関だったのが野菜や卵だった。なかでもじゃがいもや玉葱は、故郷・北海道で条件に合う加工品をやっと見つけ出

し、現地で重宝した恩義を感じている野菜だ。隊員諸氏も大好きだったという「一品が、『硬派の卵焼き』。なぜ硬派？ 実は砂糖を一切使わないバター醤油味なのだ。そう、甘くないのである。ふんわりと香ばしい味わいは西村家の定番でもあり、娘さんもお孫さんもこの味で育っている。基地では隊員が全員揃ってから食事を始める。西村さんの提案で宴会も頻繁に催された。「料理は、場を作る媒体だと思っただ。食事を介して人と人の距離が縮まったり、信頼関係が築き易くなったり。僕はただ、みんなの食べたいものやその日の雰囲気にも合ったものを作るだけ。それで会話が自然と弾んで、その場に一体感も生まれてきたら嬉しいよね。」

サービスピッチで務まる仕事ではない。隊のことを心底思い、そして根っからの人間好きである西村さんの人柄が味となり、食べる人の心をつなぐ。家族が暮らす日本から直線距離にして約14000km。畑もない、コンビニもない、ゴミ収集車も来ない、世界一過酷な環境で食べる朝食。だからこそ、日本のどの家庭でも味わえる献立を大切にしているのだから。

あたり前のように過ごす日常が、いかに恵まれたものであるか、西村さんの食卓が教えてくれる。

音楽と薬剤師。

いつか来るであろう私の最期の時に聴きたい曲、それは白鳥英美子さんの「アメージング・グレイス(無伴奏)です。こんなことを考えるようになったのは、幼少時から聞かされていた母の口癖「死に際にはシューベルトの『アヴェ・マリア』を聴かせてほしい」というのがきっかけでした。

10年ほど前、私は妻を看取りましたが、病気で耐えられないだるさに苦しむ彼女に、本人の希望であったグノーのアヴェ・マリアを聴かせるのとスッと穏やかに眠りについた様子が、今でも鮮明に思い出されます。家族や患者の皆様への看取りに携わらせてもらうことで、皆さんに喜んでもらう、誰かの役に立った、という思いが、自分自身悲しみから立ち直るきっかけにもなることを、私はいつくかの経験から知りました。そして、初めて家族を看取る方に「してあげたかったこと」としてあげられたこと、この差をなるべく小さくして差しあげたい、その為にも、薬剤師として、医療人として、薬局を訪れる患者の皆様へ、自分の経験を伝えら

ればと考えるようにもなりませんでした。「なの花薬局」で働くスタッフにも勿論それを実践してほしいと思っています。

薬剤師の新人研修の際に、私がフォーレの「ピアノ・エクス」や高校の後輩であるジャズピアニスト野瀬栄進の演奏を聴かせるのはそのためです。五感を磨き、快感や感動を知ることで「気づくこと」「機(チャンス)やタイミング」を感じ取る力、「相手への思いやり」を身につけ、それを地域の皆様へ還元してあげたいと思っています。ただ、忘れてはならないのは、「地域薬局」の一員としてお世話をさせて頂くことは、与えるということだけではなく、与えられるということ。地域の皆様とのコミュニケーションで薬剤師は更に成長を遂げることが出来ます。これが私たち薬剤師に与えられた最高のプレゼントであると私は考えています。

話を音楽に戻しますが、My foolish heart(ビル・エバンス)やMichelle(ビートルズ)は私のお気に入りの曲。通勤の車中では、最近、「平家琵琶」を聴いており、



このリズムを繰り返し聴くことで、自分の思考スタイルに大きな影響を受けています。免疫力を高めるためにも音楽は有効です。ストレスは免疫力を低下させる要因の一つであり、ストレスを受けると防衛のため副腎皮質ホルモン(コルチゾール)の血中濃度が高まるといわれます。しかし、音楽を聴くことによりストレスが小さくなり、唾液中のコルチゾールが下がるといふデータもあります。秋の夜長、心地よい音楽を聴いて五感と免疫力を高め、寒い冬に備えることをおすすめします。

秋野 治郎

株式会社 ファーマホールディング
代表取締役社長

北海道小樽市生まれ。北里大学薬学部卒業。小樽市内で地域薬局を創業、経営していたが、「高齢化社会における医療インフラ整備に貢献したい」という志に賛同してメディカルシステムネットワークの設立に参加、代表取締役専務となる。その後、現職、就任。趣味はスキーと登山、古民家の再生。地域に伝わるケアに係わる品々を収蔵した「小樽もったいない博物館」のオーナーでもある。

ファーマホールディングは、東京証券取引所第一部上場の株式会社メディカルシステムネットワークの中核事業の1つである調剤薬局事業を担っており、「なの花薬局」の名称で全国に事業展開しています。これからの社会に必要とされる医療の環境整備に取り組み、「地域薬局」としての強い使命のもと、地域から真に必要とされる薬局を目指しています。

株式会社
ファーマホールディングとは



なたねの根

[社長・秋野治郎の日々研鑽]

「地域薬局」 原点の地へ

歴史とロマンの街、小樽。私の勤務地でもあるここ小樽は、なの花薬局が地域に根ざし、地域の皆様の拠点となる薬局をめざす原点となった場所でもあるのです。

そこで小樽の魅力をお伝えすべくこの大役を任命されたのですが、私一人では不安というところで、地元の人気キャラクター「おたる運がっぱ」が応援に来てくれました。浮き玉に乗って大海岸を旅していた「おたる運がっぱ」は、流れ着いた小樽の街が大好きになって住みついたとか。名前に「運」が付いているから、会えたらラッキーなんですよ。

「おたる運がっぱ」のおすすめは、やっぱり運河、ですね。大

正12年に完成した小樽運河は、港に停泊する船の物資を陸まで運ぶ小船用の水路として活用されてきました。倉庫群とガス灯のぬくもりが往時を偲ばせ、情緒を醸しだしています。周辺観光なら人力車でぜひ。春から秋までは小樽運河をボートで渡る運河クルーズも運航され、水面から見上げる街並みはひと味違って風情満点です。

港町の醍醐味を楽しむなら「南樽市場」へ。ここは市民の台所として知られる観光の穴場。メインはやはり鮮魚店で、この時期は秋鮭やハツカク、ホッケなど旬の道産魚が所狭しと並びます。鮭の卵をほぐして醤油漬けにしたイクラは、熱々の御飯と食べたら絶品！場内にはお持ち帰りもできる鮭コーナーや、揚げたてが味わえる蒲鉾店など、お手軽グルメも楽しめます。



倉から海までつながっていた歴史を物語るトロッコのレール跡(北一硝子三号館)

歴史が語りかける ランプのカフェで

明治時代の半ばから大正にかけて、ニシン漁とともに北海道経済の中心として全盛を極めた小樽。現在は金融資料館となつている日本銀行旧小樽支店周辺や、美しいガラス工芸品の製造・販売をしている北一硝子が並ぶ「堺町通り」は、石造りの商家やモダンな洋館が多い人気の観光エリアです。

私が特にご紹介したいのは、「北一硝子三号館・北一ホール」。ここで、小樽出身のジャズピアニスト野瀬栄進さんと遭遇！世界を舞台に活躍する野瀬さんは、私たち薬剤師の研修会で演奏してくださったこともあり、まさかの再会に驚きました。

明治中期の木骨石張倉庫を改装した喫茶コーナー「北一ホール」は、167個もの石油ランプが灯る幻想的な空間。せつかなので野瀬さんとコーヒー片手に音楽談義。セツシオンなど音で響き合うことの素晴らしさを知る野瀬さんのお話は、患者様を思い、地域の皆様と響き合う私たちの仕事にも通じるものがあると感じました。



“なの花”のある所、旅の癒しあり。
なのさんぽ

なの花薬局・薬剤師によるご当地めぐり

今回は!



わたし
たちが
ご案内
します!

なの花薬局 西小樽店
木村 有希 薬剤師と
おたる運がっぱ

私が勤務する薬局はこちらです!

なの花薬局 西小樽店

地域の患者様が安心して暮らせるためのサポートをしています。特に、当薬局は耳鼻科の医師と協力し、花粉の飛散情報を公開したり、「小樽補聴器センター」も併設。「聞こえ」に対する相談もお気軽にどうぞ。栄養食品、介護用品なども取り扱っております。

■北海道小樽市長橋2丁目17-17
■TEL:0134-34-2489 ■FAX:0134-21-2389



私のイチオシ 小樽グルメランキング

- 1位** プリン専門店「アンデルリス」の
白いカスタードプリン
バニラプリン
ベルギーショコラプリン

隣町、余市町のこだわり卵と道産の乳製品が原料。濃厚でとろけますっ!
- 2位** 「めるかーど」の
おたる桜いぶし
ベーコン

すべて手作り!
JR小樽駅にある駅なか
マート「タルシェ」で販売
- 3位** 「景星餅菓商」の
甘納豆のお赤飯

北海道は甘納豆入りがおふくろの味!?
創業大正2年、老舗の味をぜひ!



これぞ北海道のお鮭。小樽産のシャコをはじめ帆立や北寄貝、イクラの重艦など北海の幸がぎっしり



粋な大人が通う
名店の味わい

散策していたらお腹が空いてきました。そこで今回は、粋な大人の隠れ家を2軒ご紹介いたします。

JR小樽駅からほど近い「蕎麦屋 藪半」は、かつて北前船で繁栄した旧白鳥家を移築した趣きのあるお店。奥には石蔵を再利用した蔵座敷もあり、時間がゆつたりと流れます。

小樽に来たならお鮭、という方には、通称「寿司屋通り」から路地に入った名店、「幸・寿司」へ。昭和12年創業で、親子二代で通う常連さんや観光客も評判を聞いて足を運びます。鮮度抜群のネタは道産魚貝にこだわり、2代目の大将と3代目の息子さんが並んで握る極上の味わいです。歴史を辿り、美味を満喫できる小樽。出会いと発見のある素敵な旅が楽しめる街です。



カウンターでいただく大将の握りは絶品! 店内奥にある蔵座敷でお蕎麦をいただきました 昭和29年創業、食通が通う「蕎麦屋 藪半」

患者様とより近い距離で安心を。 薬剤師の「在宅訪問」で 地域医療に貢献します

地域から真に必要なとされる薬局をめざして。
なの花薬局では、医師、訪問看護師、施設スタッフやケアマネージャーと連携して、患者様の「自宅や各種高齢者施設を訪問、お薬のお届けを通じて薬剤管理、薬に関する指導や相談にお応えしています。」

ご存じですか？
薬剤師がご自宅や
ご入居先へ伺います

高齢化が進む現代社会。現在ご自宅や各種高齢者施設で訪問診療を受けていらっしゃる方や、病院や薬局に通院・来局するのが困難な方、また、高齢者では、複数の病院から薬をもらっている方も多いのではないのでしょうか。

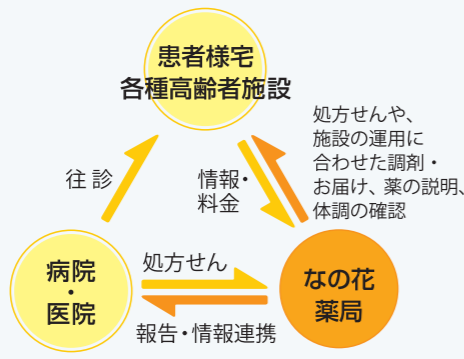
また、施設で働く皆様の中には、「入居者のお薬の管理に時間がかかって他の作業に専念できない」「の忘れや誤飲に神経をすり減らす」といった薬について悩みをお持ちの施設も多いと聞いています。

なの花薬局では、ご家族、医師、施設スタッフ、ケアマネージャー、訪問看護師からのご依頼を受け、医師の指示のもと患者様のご自宅や各種高齢者施設を訪問。「お薬カレンダー」や「配薬ボックス」を使った薬剤の管理とお届け、薬に関する説明、の組み合わせのチェック、服用状況や副作用の確認を行っています。

医師や施設スタッフとの連携・コミュニケーションを大切にすることで、患者様の病気や薬に対する不安解消と、介護する方の負担軽減をサポート。在宅医療においても「地域薬局」として質の高い医療の提供を目指しています。

流れ

- ①施設スタッフや患者様のご家族がかりつけ医師に薬剤師の在宅訪問の同意をもらいます。
- ②薬剤師は、医師の処方せんに基づいて調剤し、お薬をお届けします。施設の運用に合わせたお薬のセットや、粉碎・一包化*のご提案、お薬についての効果や影響などの説明、体調の確認を行います。
- ③訪問後、薬剤師は医師やケアマネージャーに報告書を提出、情報交換を密にしながら連携してケアを行います。



1人用の「お薬カレンダー」。曜日・のむタイミング毎にポケットがあり、薬ののみ忘れなどのリスクや介護する方の負担を軽減しています。



地域医療チームの一員として、在宅での緩和ケアをお手伝い

なの花薬局には全国でも数少ない「無菌調剤室」を併設している薬局があり、痛みをコントロールするための麻薬の無菌調整に対応しています。食えることができなくなった患者様や、自宅で最期を望む患者様が家に帰ることでご家族との時間を増やし、笑顔になるためのお手伝いができるよう、医師・看護師・関係職種との連携を深め、患者様が望む在宅医療の提供をサポートします。



無菌調剤室にあるクリーンベンチ(無菌状態の作業装置)内での作業風景



専用機器で薬の粉碎や一包化*を行い、のみやすいようにしています。



複数人用の「配薬ボックス」。一包ずつ日付と名前を印字し、朝・昼・夜で色分けもします。



医師の処方せんを見ながらセット。

在宅訪問の
一日に密着!

では実際に在宅訪問はどのように行われているのでしょうか。今回は札幌市内で在宅訪問の拠点薬局として機能している「なの花薬局 南郷店」で取材時に在宅訪問を担当した薬剤師の一日に密着しました。



- 9時30分
この日は、入居者18名のグループホーム「まごのて」さんの訪問日。担当薬剤師は、訪問診療医師からの処方せんをもとに、入居者様一人一人のお薬4週間分を準備します。
調剤と監査は前日までに済ませており、出発前のこの時間は、曜日や薬をのむタイミング毎に区切られた「配薬ボックス」に、薬をセット。間違のないよう入念に確認しながら作業を進めます。
- 10時15分
薬局を出発。この日訪れるグループホームのほかに、普段はサービス付き高齢者住宅や特別養護老人施設、さらに個人宅まで幅広く対応しています。
- 10時30分
「まごのて」さんに到着。準備したお薬を指定の場所に設置しながら、施設責任者に医師の指示による薬の変更点や効果・副作用などについての説明を十分に行います。同時に施設責任者からは患者様の近況や体調の変化などを細かく聞き取ります。この日は新しい入居様をご紹介いただき、ご挨拶。こうして患者様と直接触れ合い、暮らしをサポートすることができるよう在宅訪問ならではの利点です。
- 11時20分
訪問終了。薬局に戻る途中、別の担当施設から連絡が入り、湿布薬のお届け。ケガなどの緊急の処方にも迅速に対応します。
- 13時30分
薬局に戻り、報告書を作成。薬のみ残しや重複投与、副作用の有無のほか、食事や排泄、睡眠状況など、施設責任者とのコミュニケーションから得た情報をまとめ、医師と薬剤師、ケアマネージャー、施設スタッフの多職種が情報を共有。地域医療チームの一員としてそれぞれが役割を果たし連携しながら地域ぐるみで患者様を見守ります。

*異なる2種類以上の薬をのむ場合に、薬を1回分ずつ一袋にまとめる作業のこと。

医 薬 同 源

“健者”の食卓

あなたの「腸内工場」 イキイキですか？

ヨーグルトで
腸を元気に

小腸は、食べ物からの栄養を吸収する場所であり、免疫システムの要です。

腸が元気であるために役立つのが乳酸菌やビフィズス菌。

これらを習慣的に摂っていると、腸内が弱酸性に保たれ、私たちにとって有害となる大腸菌などの

いわゆる悪玉菌が住みにくい環境となります。

今回ご紹介するレシピは、乳酸菌を含むヨーグルトに、乳酸菌が大好きな食物繊維、

オリゴ糖が豊富なじゃがいもと豆を合わせたサラダです。

管理栄養士が伝授! チョー調子いいレシピ

ヨーグルトソースのポテ豆サラダ

【1人分の栄養価】

エネルギー 151kcal
たんぱく質 5.3g
脂質 3.5g
炭水化物 25.0g
塩分 0.4g



※盛り付けの一例です。レタス・トマトは栄養価には含まれません。

●材料(2人分)

- ・ヨーグルトソース(④)をすべて混ぜ合わせておく
- ・ヨーグルト……………大さじ2
- ・マヨネーズ……………小さじ1
- ・牛乳……………小さじ1
- ・塩……………ひとつまみ(0.5g)
- ・じゃがいも……………200g
- ・酢……………小さじ1
- ・ゆで豆(市販)……………50g
- ・ロースハム……………1枚
- ・塩……………少々

●作り方

- ①じゃがいもは皮をむき一口大に切る。耐熱容器に入れ、ラップをして600Wで5分加熱する。酢をかけて混ぜ、粗熱がとれるまで冷ます。(電子レンジの加熱時間は調節してください)
- ②①のじゃがいもにゆで豆を加え、軽く塩を振り、混ぜ合わせる。
- ③ロースハムを7~8mm角に切り、②に加えて混ぜ合わせる。
- ④ヨーグルトソース④を入れて混ぜ合わせ、冷蔵庫で30分寝かせて出来上がり。お好みでミニトマトなどの彩り野菜を添えたり、黒コショウをちらします。

POINT ここがポイント!

- マヨネーズのみの場合に比べ、エネルギー量は112kcal低くなります!
- ヨーグルトの風味でさっぱりとした味に仕上がります。
- じゃがいもをカボチャに替えてもおいしくいただけます。季節の野菜を入れるのもよいでしょう。



〈監修〉ファーマホールディング 管理栄養士 蜂谷 愛

撮影協力: 円山惣菜(札幌)

教えて!

ド
ク
タ
ー

「病気から身を守る方法。

それは「腸」を元気にして
免疫力を高めること。」

【今回のドクター】 THE DOCTOR OF THIS EDITION
奥村 康 (おくむら こう)

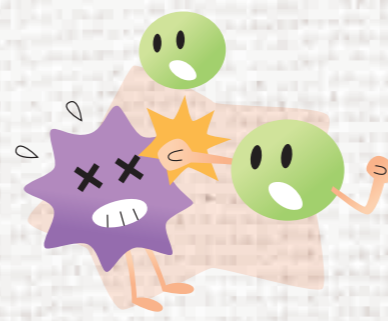
順天堂大学医学部特任教授(免疫学講座)・アトピー疾患研究センター長。
千葉大学医学部卒業、同大学院医学研究科修了。
スタンフォード大学医学部留学、東京大学医学部講師を経て、順天堂大学医学部免疫学講座教授。
医学博士。2000年順天堂大学医学部長。サブレッサーT細胞の発見者。
ヘルツ賞、高松宮賞、安田医学奨励賞、ISI引用最高栄誉賞、日本医師会医学賞などを受賞。
主な著書に「腸の免疫を上げると健康になる」(アスコムBOOKS)「不良」長寿のすすめ(宝島社新書)など。



腸には免疫細胞の
約70%が集中

私たちの周りにウヨウヨいるウイルスや細菌は、皮膚からも、鼻や耳などの「穴」からも、もちろん口からも空気や食べ物と一緒に、体の中にどんどん入ってきます。

また、人間の体は24時間で約1兆個の細胞を作っていて、そのうち約5000個は「死んで」いきません。体の免疫システムの最前線で働くのは、白血球のNK(ナチュラルキラー)細胞。全身をいつもくまなくパトロールし、ウイルスやできたてのがん細胞を次々にやっつけてくれています。NK細胞の働き(NK活性)が弱い人は、普通の人と比べ、がんになり易いことも知られています。NK



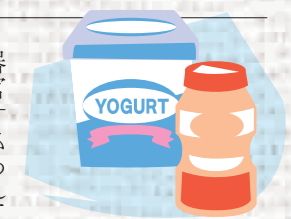
細胞が元気なら、がんも、感染症もこわくないのです。体の中でいちばんNK細胞が多いのは腸です。腸には免疫細胞の70%が集中しています。つまり、腸を制するものが、健康を制する「わけ」です。

腸を元気づける「R-1乳酸菌」と「大笑い」

日本人の腸の全長は約9mもあり、無数のひだをすべて広げるとテニスコートおおよそ1面分です。この広大な面積を持つ腸に、体内の免疫細胞の70%が集まっています。

なかでも約7mもある小腸は、①食べ物から栄養を吸収、②病原菌の侵入を防ぐ、という、腸の主要任務を行っています。

司令塔は小腸の粘膜に分布するパイエル板。リンパ球(免疫システムを担う白血球の総称)が密集しています。病原菌などの異物を見つげると、このリンパ球の一部が異物をとらえ、暴れないように封じ込める免疫抗体(免疫グロブリン)を作ります。腸管免疫の主役です。毎日約4gの抗体が作りだされています。腸管の周りのNK細胞は相手を特定せずに全身をめぐってパトロールを続け、ウイルス、病原



菌、できたてのがん細胞などを見つけると即刻殺します。このことから「腸は最大の免疫器官」といわれています。

腸を元気づける、最も手軽で毎日食べても飽きない食べ物、ヨーグルトやヤクルトに代表される乳酸菌飲料。70~80歳の人にR-1乳酸菌使用のヨーグルトを毎日90g、8~12週間続けて食べてもらったところ、NK活性が低かった人も、数値が正常領域に上がっていました。

また、生きたまま腸に届く乳酸菌シロタ株(ヤクルト菌)をとり続けると、大腸がんや膀胱がんの抑制に働くことがヒトの体で証明され、医療の現場にも取り入れられています。

もうひとつは、ストレス退治のための「大笑い」。腸の免疫力の主力選手、NK細胞は「大笑い」することで、驚くほど簡単に活気づきます。バカを言ったり笑いや合せてストレスを吹き飛ばせる仲間がいれば最高です。しかし、ストレスのない人はおりません。色々な悲しいストレスや激しい運動のストレスでNK活性が下がることは知られていますが、R-1ヨーグルトを毎日食べていると、NK活性は下がらないことも知られています。

今号は合体漢字に挑戦!

バラバラになった文字を組み合わせて、漢字2文字の熟語を完成させよう。
文字は回転させたり、他の文字に重ねたり、自由に考えてみてね。

正解率^{なーの}
75%

Q1. 一 + 口 + 日 + 竹

正解率^{なーの}
55%

Q2. 耳 + 虫 + 又 + 日 + 弘

正解率^{なーの}
40%

Q3. 一 + 八 + 八 + 羊 + 土 + 木

正解率^{なーの}
28%

Q4. 雨 + 刀 + 山 + 十 + 八 + 八 + 八



脳の運動
はじめよう

アタマの体操^{なーの}

みんなに
お知らせ
なーの



なの花通信
なたね
ひろば

「なの花薬局」の ホームページが一新します!

この秋、なの花薬局グループを運営する株式会社ファーマホールディングのホームページがリニューアル(11月頃予定)。お薬のことはもちろん、全国なの花薬局グループの各店舗紹介、お近くの薬局も簡単に検索できます。ぜひチェックしてくださいね。

<http://www.pharmaholdings.jp/>

なの花薬局 検索



なの花薬局キャラクター
「なーの」似顔絵、大募集!!

おえかき
大好き
なーの

なのワン

N-1
グランプリ

みんなどしどし応募してね!



なの花薬局キャラクター
はじめまして、Na-No です。
※なーの※

「なの花ステッキ」をひとふり! 患者さまや地域のみなさまを
元気に笑顔にするキャラクターです。

元気が
いちばん
なーの



「なーの」は、なの花の妖精。とてもやさしく、のんびりしているので、薬種の妖精「なたねん」たちからも慕われています。

「なーの」は元気な人を見るとやさしく寄り添い、なの花ステッキをひとふりすると、たちまち元気をもらえるのです。
「なたねん」たちは、そんな元気な笑顔に戻った人を見るとうれしくなり、ポポーン!と頭になの花が咲きます。

いつもみんなが元気でいられるように。「なーの」と「なたねん」たちは今日も、みんなの住む(まち)を見守っています。

元気に
ナツグネ!

【なーの】似顔絵ナンバー1は誰だ?
N-1グランプリあて先

郵送でご応募!
素敵な賞品が当たるかも?

締め切り
11/30

応募方法 【なーの】の似顔絵、お名前(ふりがな)、ニックネーム、年齢、職業(学年)、性別、ご住所、電話番号、Eメールアドレス(お持ちの方)をご記入の上、下記あて先にご郵送ください(※切手代金80円は応募者さまのご負担となります。あらかじめご了承ください)。

郵送先 〒060-0010 札幌市中央区北10条西24丁目3番地 AKKビル3階
(株)ファーマホールディング「なーの似顔絵」係

【個人情報について】※ご記入いただいた個人情報は、審査及び賞品発送の目的以外には使用いたしません。また、ご応募者さまの個人情報をご本人の同意なしに第三者に開示・提示することはありません(法令により開示を求められた場合を除く)。※いただいた個人情報は審査・賞品発送後、責任をもって破棄させていただきます。

高齢者の皆様が本当に求める住まいとは?

高齢者の方々が安心かつ快適に人生を送るための住環境。その必要性が高まる中、なの花薬局では高齢者向け住宅、かかりつけ医師、訪問看護師、デイサービスなどの介護施設と連携を取りながら、一体化した地域・在宅医療の充実に取り組んでいます。

サービス付き高齢者向け住宅 ウイステリア清田



なの花薬局 真栄店(札幌清田区)は、サービス付き高齢者向け住宅「ウイステリア清田」の敷地内にあります。「ウイステリア清田」は総戸数75戸、医療法人札幌清田病院に隣接し、恵まれた医療環境と都市機能の中、ご高齢者の方々に安心かつ快適な暮らしをご提供しています。居住空間は1人部屋と2人部屋の2タイプがあり、建物内にはクリニック、各種介護事務所や訪問看護ステーションを併設。娯楽室にはカラオケや麻雀などが、また多目的ホールでは季節毎にイベントや交流会も開催されます。



サービス付き高齢者向け住宅とは?

国土交通省・厚生労働省が定めた建物の一定基準を満たし、入居者の「衣・食・住」支援のほか、緊急時対応や安否確認を24時間・365日行う賃貸住宅です。

●さりを織り



自分の感じるままに自由に織る手織りのこと。織機のように均一、パターン化しなくても、オンリーワンの作品として自己表現できます。ウイステリア清田に併設しているデイケアセンター「はる」には、さりを織りの織機があり、入居者はもちろん一般の方や障害を持つ方も一緒になって楽しみ、手織りでつながる活動をしています。

ウイステリアシリーズ 資料請求・お問合せ

<http://www.wisteria-nl.com/contact/>

ウイステリア清田(入居者募集)

☎ 0120-307-065 株式会社 日本レーベン

なの花薬局 真栄店 からのお知らせ

11月10日
なの花薬局 真栄店
秋の
健康フェア開催
お近くの方はぜひ!

なたねの

なたねの力を感じる人との出会いや出来事を、作家・谷村志穂さんが綴っていきます。

なつと、空が広がる

近頃周囲には、突然何か新しいことを始める人が現れるのである。

先日、打ち合わせにきた人も、40台の半ばになって、急にトライアスロンを始めた。

「40までは、僕、泳げなかったんですけどね」

少し日に焼けた顔をしているのは、ハワイで行われた競技会に出たばかりだからとか。

「その年まで泳げなかったのが、泳げるようになったということですか？」

改めて問いかける私に、彼はうなずいた。

「ずっと野球はしていたし、それなりにスポーツはしてきたんですけど、泳ぐことだけは自分の人生とは別の場所にあるような気がしていたんですね。ただ、友人にどうしても誘われたのが、トライアスロンだったので」

水泳の練習はプールでしかできなかった。

そこそこ体に良さそうな生活をしていても、くすぶって感じられる時期もある。

アドレナリンには、普段から、もつとどんどん出てきてほしいな。

何か、無謀とも思えることをする人たちが、私にはマンホールの蓋を開け、外へ出ていく人のように見えるのだ。

頭上を覆う、重たいアスファルトのような閉



まるで、そう話している自分自身を、本人が一番不思議がっているようにも見えた。

彼だけではなく、いきなりマラソンを始めた友人、フルマラソンや駅伝に出るようになったり、本格的な登山を始めた人もいる。

おそらく、何のため？と訊いても野暮で、「エントリー」する何かしらのきっかけと出会い、したからには「ゴール」を目指したのだ。

急に泳いだり走ったりすれば、体に負荷がかかりそうだが、彼らからは、華やぎと元気が伝わってくる。

先日、大手術に向かう外科医の先生から聞いた話が思い出された。手術の間、医師たちは10時間以上もの間、ほとんど立ちっぱなしで休まない。

前の日の夜はどう過ごすのかと訊ねたら、「昨日はジャズのライブにいたんですよ。さすがに深酒は控えましたけど、手術が始まってしまえば、大抵は大丈夫なんですよ。アドレナリンが出るといふか、風邪くらいなら、治ってますね」

医師とは思えぬような大胆な返事だった！いやしかし、怠け者の私にだって多少は思いあたる節がある。

少しばかり無理をしたって、心身すっかりリフレッシュしたように思える日もあれば、

ことならもつと早くやればよかったと言いましてね」

お母様の年齢は、父よりも年上だった。手術を行った場所も、決して大都市とは言えない、北国の労災病院だった。

人工関節は、限られた都市の限られた年齢の人だけが受けている治療ではないのだと、娘は、またお節介にも伝えてみた。

父は、少しは耳を傾けてくれた気がする。マンホールの蓋が開くかもしれないよ。そうしたらきっと空が、広がる。

大切な人の前向きな治療を願う人たちも、その向こうの空が見たい。

私の父は、もう長年膝が痛いと言っている。人工関節というものがよいらしいよと伝えても、耳を貸してくれない。手術は嫌だという。そんなお知り知人より、お母さんが人工関節で劇的に元気になったという話を聞いた。「ずっと手術を怖がっていたんですが、こんな



北海道札幌市生まれ。北海道大学農学部で、応用動物学を専攻する。1990年にノンフィクション『結婚しないかもしれない症候群』がベストセラーとなる。2003年長編小説『海猫』（新潮社）が、第十回島清恋愛文学賞を受賞。他に、女性の医師を主人公にした『余命』、新刊として『尋ね人』（共に新潮社）、『空しか、見えない』（スターツ出版）がある。