2021.January

2021　1　No,10

120-0015　3-9-1　TEL　FAX　03-3886-3265

♪

新年　明けましておめでとうございます。　本年もサトムラ薬局をよろしくお願いいたします。

2020年は　新型コロナウィルスの影響が本当に大きい1年となってしまいました・・・。この状態は今年もまだ続きそうですし、世の中の環境が大きく変わりしばらく続く感じがします。

私たち薬局での医療従事者も感染症予防を常に心がけ、皆様に少しでも元気を与えられる様、コロナに負けずにスタッフ一同頑張ってまいる所存です！

ところで、今年は　初詣は皆様　行かれましたか？　挨拶回り、里帰り、年末年始の旅行など外に出て新年を感じたいところもありますが、近場の神社で済ませたり、家でゆっくり過ごす時間が多かったと思います。でも　考えてみれば、おせち料理も正月くらいは主婦が家事を解放するといった意味合いで、保存の効く食材が選ばれています。　家族でゆっくり過ごすのもいいものですね。

一年の計は元旦にありとも言われています。　過去は変えられませんが、未来は変えることが出来ます。

2021年　いい年にしていきましょうネ！

新型コロナウイルスの影響により、ほとんどの人がマスクをする機会が増えているのではないでしょうか。　そこで今回は、身近な感染予防法である**マスクの正しい使い方**をご紹介します。

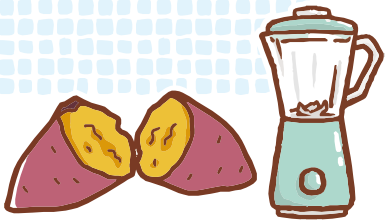
マスクは「せき」「くしゃみ」などの症状がある人が使用することで、しぶきの飛散を防ぐことができますが、飛沫感染の予防には100%効果があるわけではありません。　しかし、マスクをすることで自分の手が口や鼻に直接触れることを防いでくれるため、机やドアノブなどに付着したウイルスが手を介して感染する**接触感染の予防**が期待できます。

マスクは一般的に**家庭用・医療用・産業用**があり、日常生活で私たちが使うのは家庭用のものです。　家庭用マスクの素材は主に**「不織布製」と「ガーゼ製」の2種類**があり、感染対策としては**不織布製のマスクの方が望ましい**でしょう。　その他にも正しいマスクの使い方をご紹介します！

- **1日1枚程度の使い捨てにする（絶対に使いまわさない）**
- **マスクの表面に病原体が付着している可能性があるので、使用中は表面を手で触らない**
- **鼻と口部分をしっかりマスクで覆って、鼻ワイヤーは鼻筋にしっかりフィットさせる**

マスクを外す時は、耳掛け部分を持って外すのがポイントです。　捨てる時はビニール袋に入れて口を閉じてから捨て、マスクを外した後の手洗いや手の消毒はしっかり行いましょう。

2021.January



- さつまいも……250g
- 砂糖……大さじ1/2
- バター……小さじ2

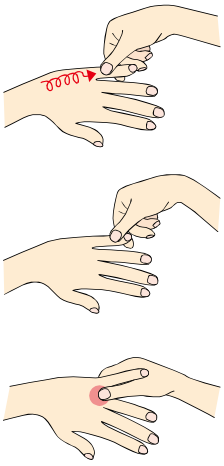
①：さつまいもは皮のままぶつ切りにして蒸し、皮をむく。
②：①を熱いままフードプロセッサーに入れ、砂糖を加えてなめらかなペースト状になるまで混ぜる。
③：②にバターを加えて混ぜ、ラップに包んで棒状に整形し、冷蔵庫で30分くらい冷やし固める。　固まったら切り分け、お皿に盛って完成。

●エネルギー……197kcal
●ビタミンC……36mg

食物繊維や**ビタミンC**が豊富なさつまいもを使ったレシピです。　いもの甘みをまんべんなく行き渡らせるために**熱い状態で混ぜる**のがポイントです。　途中で冷めてしまったら、電子レンジ等で再加熱しましょう。

2021年がスタートしましたね。　新年ということで気分一新がんばりたいところですが、休み明けで疲れやすさを実感している人も多いと思います。　そこで今回ご紹介するのは、**ハンドマッサージ＆手のツボ**です。　日常のちょっとした時間に心と体のセルフケアをしてみませんか？

1. ハンドクリームを手に取り、両手を重ねて温めてください。　クリームを塗り広げながら、手の甲や手のひらをこすり合わせたり、両手を握りあったりして、手の血行を促します。
2. 手の甲から指先に向かって、**親指で小さな円を描くようにマッサージ**します。　これを両手の各指、1本ずつ行いましょう。
3. 爪の付け根部分を**親指と人差し指で挟むように刺激**してください。　10秒くらい挟んだらパッと力を抜くことを3回繰り返します。　これを両手の各指、1本ずつ行いましょう。
4. 指と指の間にある**水かきに親指と人差し指を当て、挟むようにして3秒くらい刺激**します。　これを両手の各指の間、1つずつ行ってください。



＜筋肉疲労を解消する労宮（ろうきゅう）＞

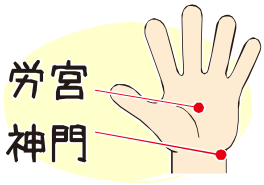
位　置： 手を握ったとき、中指と薬指の指先が手の平にあたっている部分の間が**労宮のツボ**です。

やり方： 親指をツボに対して垂直に当て、やや力強く圧を加えてください。

＜心をリラックスさせる神門（しんもん）＞

位　置： 手首のシワの小指側で、腱よりも少し内側にあるくぼみが**神門のツボ**です。

やり方： 親指をツボに当て、軽く圧を加えます。　リラックスした気分で優しく刺激しましょう。



「気持ちが良い」と感じる程度で行うのがポイントです。　痛みや不快感がある場合は中止してください。