

エルマノ通信

今や薬剤師は薬局にいるだけではありません。
薬剤師が自宅まで訪問するサービスがあるのをご
存知ですか？
今回は薬剤師の在宅訪問についてお話します。



エルマノでは、外来処方箋の受付だけでなく、患者様のお宅に薬剤師がお伺いする『在宅医療』にも積極的に取り組んでいます。

在宅訪問では主に、お一人での通院が難しい患者様、一人暮らしでお薬の管理が難しい患者様のお宅にお伺いしています。

処方されたお薬をお届けするだけでなく、お薬の飲み忘れや飲み過ぎがないか、吸入薬や塗り薬を適切に使用できているかなど、実際に薬剤師が訪問して確認や相談ができるので安心です。

そして、安全に正しくお薬を服用していただくため、配薬方法にも工夫しています。用法ごとに数種類のお薬を一つの袋にまとめたり、カレンダーに1日分ずつセットして飲み忘れを防止したりしています。最近では、“服薬ロボ”というハイテクな機械まで取り入れています！最初はロボに対して身構えていた方も、いざ使い始めてみると「時間になると声でお知らせしてくれるから、忘れずにお薬飲んで安心だわ。」という嬉しいお声も頂いています。

“服薬ロボ”が気になった方も、薬局の在宅訪問について具体的に知りたい方も、ぜひお気軽にお近くのエルマノの薬局へご相談ください。

また当薬局では、様々な介護サービス事業者様との地域交流の場や担当者会議へ積極的に参加させていただきますので、そちらもぜひお声掛けください。

服薬ロボ

服用時間になると、音声でお知らせします。



薬局紹介

すばる中央薬局大船店

大船駅から歩いて15分の鎌倉街道沿いにある薬局です。薬剤師6名、事務3名在籍しており、毎日笑顔で患者様をお迎えしています。

大船店には在宅専門部門があり、鎌倉市内と近隣の横浜市内の在宅生活をされている患者様の元へ訪問しています。

無菌調剤室もあるのでより医療依存度の高い在宅患者様の受け入れも可能です。



あなたの近くの
(株) エルマノ



＜すみれ中央薬局 鎌倉店＞

住所：鎌倉市笛田2-1-40
電話：0467-32-6080
FAX：0467-32-60582

＜すばる中央薬局 大船店＞

☆在宅専門部門併設
訪問エリア：鎌倉市全域、
藤沢市一部

横浜市栄区、戸塚区一部

住所：鎌倉市大船4-19-6
電話：0467-48-5855
FAX：0467-48-5836

＜すばる中央薬局 大町店＞

住所：鎌倉市大町4-3-22
電話：0467-23-6100
FAX：0467-23-6101

＜すばる中央薬局 腰越店＞

住所：鎌倉市腰越4-8-1
電話：0467-38-1601
FAX：0467-38-1602

＜すばる中央薬局 笛田店＞

住所：鎌倉市笛田2-1-34
電話：0467-73-8255
FAX：0467-38-1831

＜すばる中央薬局 藤沢店＞

☆在宅専門部門併設
訪問エリア：藤沢市南部、
北部一部地域、鎌倉一部地域

住所：藤沢市宮前425-7
電話：0466-52-0955
FAX：0466-52-0966

＜ニコニコ薬局茅ヶ崎本村店＞

住所：茅ヶ崎市本村4-22-23
電話：0467-39-5204
FAX：0467-39-5304

＜すばる中央薬局 戸塚店＞

住所：戸塚区戸塚町565-16
電話：045-869-5881
FAX：045-869-5883

＜すばる中央薬局 星川店＞

住所：保土ヶ谷区星川2-3-22-101
電話：045-333-1880
FAX：045-333-1881

＜すばる中央薬局 港北店＞

住所：鎌倉市大町4-3-22
電話：045-620-5341
FAX：045-620-5342

＜すばる中央薬局 南雪谷店＞

住所：大田区南雪谷2-10-7-101
電話：03-5754-3410
FAX：03-5754-3411

居宅介護支援事業所

＜すばるケアプランセンター＞

住所：鎌倉市笛田2-1-35
電話：0467-40-5020
FAX：0467-40-5025

管理栄養士による

レシピ紹介♪

タンパク質を取りましょう！

昔は年をとったら肉や魚は食べない方がいいなんて言われたこともありましたが、最近はタンパク質を積極的にとるように言われています。

なぜでしょう？

必要なたんぱく質、エネルギーが不足すると健康な体を維持することが難しい状態になり「低栄養」状態になります。

この状態が長く続くということは、体を動かすためのエネルギー不足や、筋肉・内臓・骨・皮膚などのもとになる材料不足を意味します。

高齢になって体が動かなくなると歩けなくなったり、ふらついたり最終的には寝たきりとなることもあります。

元気なうちから良質なタンパク質の摂取を心がけましょう。

1日のタンパク質目標摂取量は70歳以上の男性で約90g、女性で約70gとされています。

みなさんどのくらい摂取できていますか？

そこで今回は身近にある食材で、調理器具もほとんど使わずに簡単に作れておいしいレシピを考えました。

このレシピでタンパク質を約22g摂取できます。

トマトとパセリも入っているからビタミンも摂れて一石二鳥！

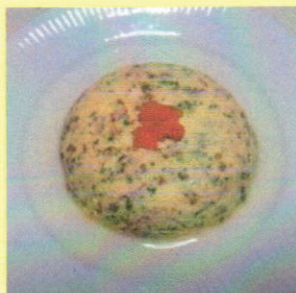
材料(一人分)

- ・卵 1個
- ・絹ごし豆腐 100g
- ・トマト 100g
- ・パセリ 5g(お好みの量で)
- ・顆粒だし 1g(1つまみ程度)

和風オムレット

塩分控えめになるよう顆粒だしで味を調整します。
(顆粒だし1gで塩分相当量0.4gです)

- ① パセリをみじん切りにして、水にさらす。
- ② トマトを5mmの角切りにして、少量を最後に飾る用に分けておく。
(お好みで皮をむいたり種を取ったりして下さい)
- ③ 大きめのボールに卵を溶きほぐしてから、絹ごし豆腐を入れてフォーク等でほぐす。
- ④ ①のパセリを水切りし、キッチンペーパーで軽く水気をふきとる。
- ⑤ ③の中に②のトマト、④のパセリ、顆粒だしを少量のお湯で溶かしてから入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑥ 器にラップを敷き、⑤を入れ、ラップで包み込むようにする。
電子レンジ500wで3分温める。
(ご使用の電子レンジによって多少時間は異なります。)



レンジで簡単調理ですが、しっとりおいしくできました。優しいお味が朝食にもいいですね。私は食べるときにしょうゆを少ししたらしましたよ。



発行人よりひとこと

在宅訪問中に患者様の食事風景を見ることがありますが米飯やパンなど主食中心の生活の方が多いなと感じます。おかずを作ったり調達するのが難しいのかもしれませんが寝たきりにならないためにもタンパク質は取ってほしいないつも思っています。