

認定かかりつけ 基準薬局リスト

鹿角支部

黒沢薬局 ☎0186-35-3200 ☎35-3990
すみれ調剤薬局小坂店 ☎0186-29-5121 ☎29-5122

大館・北秋田支部

さとう調剤薬局 ☎0186-44-5055 ☎44-5056
ひない調剤薬局 ☎0186-45-4203 ☎45-4031
わかば薬局 ☎0186-45-1660 ☎45-1661

能代・山本支部

調剤薬局ユニファー ☎0185-89-1701 ☎89-1702
とまと薬局 ☎0185-54-5950 ☎53-2911

本荘・由利支部

あすか調剤薬局 ☎0184-23-7171 ☎23-7189
イケダ調剤薬局 ☎0184-65-2047 ☎65-2327
上原調剤薬局 ☎0184-22-2728 ☎24-0432
おいかた調剤薬局 ☎0184-62-4122 ☎62-4133
大越薬局 ☎0184-22-3903 ☎23-5011
大越調剤薬局あかめ店 ☎0184-24-0541 ☎24-0548
大越調剤薬局このうら店 ☎0184-74-3988 ☎74-3989
オレンジ薬局 ☎0184-28-1201 ☎28-1202
象潟調剤薬局 ☎0184-43-4655 ☎43-5712
クローバー調剤薬局 ☎0184-27-1120 ☎24-1422
サン薬局 ☎0184-23-7338 ☎27-1570
西目調剤薬局 ☎0184-33-4880 ☎33-4877
ねむの木調剤薬局 ☎0184-43-2000 ☎43-2060
ファミリー薬局 ☎0184-28-0800 ☎23-8200
ふしみ薬局 ☎0184-27-6222 ☎27-6223
本荘駅前調剤薬局 ☎0184-28-4550 ☎23-3577
ぼんてん調剤薬局 ☎0184-44-8398 ☎44-8399
みつばち調剤薬局 ☎0184-27-1050 ☎23-1100

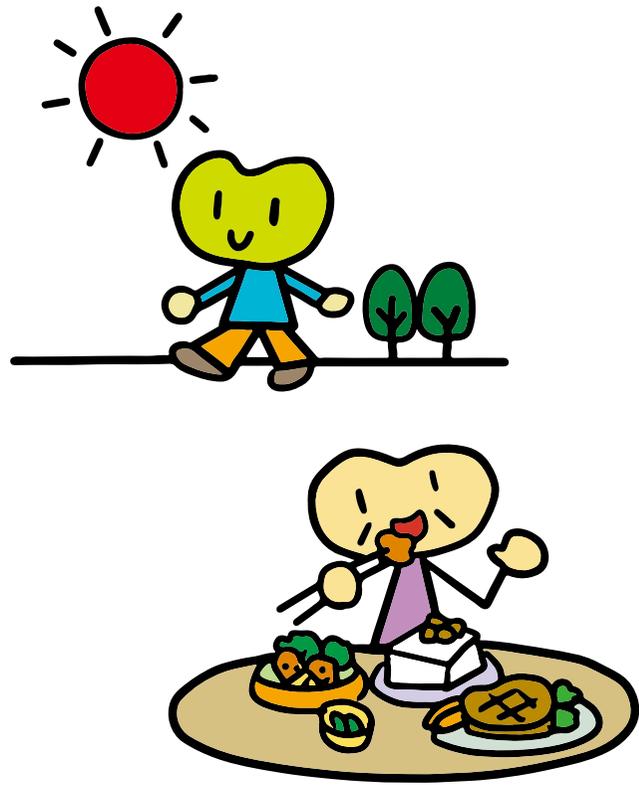
地域の皆様のために新しく作られた
“認定かかりつけ基準薬局”です



処方せんの有効期限は
処方日を含めて4日間です。

秋田県薬剤師会

秋田市千秋久保田町6-6 TEL.018-833-2334
E-mail info@akiyaku.or.jp http://www.akiyaku.or.jp



ロコモを予防しよう 健康的な生活を送るために

ロコモという言葉を知ったことはありますか？外出や運動の減るこの時期だからこそ、運動機能と健康の関係についてお話ししたいと思います。

ロコモとは

ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは、筋肉、骨や関節など運動器の衰えによって、「立つ」「歩く」などの機能が低下している状態のことを言います。現在、寝たきりや介護が必要になる要因の第1位は、転倒・骨折など運動器の疾患が25%を占めています。
骨や筋肉の量のピークは20〜30歳代であり、その後は年齢に従い減少します。運動が不足すればさらに筋肉は衰えていきます。また体重増加は関節に負担をかける一方で、瘦

が刺激され骨の再生が促進されるため、骨粗しょう症の予防にもつながります。

【栄養】

骨を丈夫にするために、カルシウムの摂取を心掛けましょう。骨の内側はコラーゲンでできており、コラーゲンの原料になるタンパク質を取ることも大切になります。また、カルシウムの吸収を良くするビタミンDは日光に当たることによって体内でも作られるため、1日15分くらい日光に当たると良いです。

エネルギー源が不足すると、痩せてしまい筋肉が減ってしまいます。エ

せ過ぎると骨や筋肉が減ってしまい、筋力が衰えたことで転倒し骨折。骨折により運動量が減少しさらに筋力が低下。このような負の連鎖を予防することが、長い人生を健康的に過ごすために重要となります。

予防するには

骨や筋肉を維持するためには、「運動」と「栄養」が大切です。高齢になっても、骨や筋肉は適度な運動による刺激と適切な栄養を取ることで強く丈夫にすることができま

【運動】

ウォーキング、ジョギングなどの運動習慣は筋力の維持に大切です。また普段の生活の中でも、片足立ちでバランスをとる、階段をつま先立ちで上るなどの動作で、筋力やバランス感覚を養うことができます。軽い体操も加えて、筋肉や関節をほぐしていくと良いです。

また運動には、関節を動かすことで関節軟骨全体に栄養が行き渡り、膝痛や腰痛の予防改善につながる効果もあります。骨も動くことで骨

医療機関の受診も大切

痛みやだるさなどの原因の中には、重篤な病気が原因の可能性もあります。骨粗しょう症など疾患を悪化させないためにも、体調面で気になることがあるなら、放置せず早期の受診、相談をお勧めします。
(そうごう薬局 小島 祥一)