

# スタッフのひとりごと



岡田昌之 (まさゆき)  
薬剤師、ケアマネージャー



## 「転倒」

1年間に転倒で亡くなる人は、交通事故で亡くなる人の数を上回るようです。転倒によるケガは、すり傷や軽い打撲などの軽度のものから、大腿骨の骨折など重いものまであります。転倒による骨折では、前へ転ぶと大腿骨、後ろへ転ぶと背骨の骨折が生じやすくなります。重篤なケガを防ぐためには、特に横や後ろに転ばないようにすることが大事です。身近ですぐにできる転倒予防の対策は、適度にからを動かすことです。何か特定のトレーニングをしていない人は、まずはしっかりと足を意識して歩くこと、階段やスロープを上がることから始めると良いでしょう。

## 「発酵と熟成」

発酵とは、微生物（酵母、細菌）などの働きで新たな成分（有機酸、炭酸ガスなど）を生み出している現象。熟成とは、食品そのものが持っている酵素で分解を行なうこと。食品を寝かせて美味しくすること。風味がまろやかになり、色、香り、歯ざわりを良くし美味しくなること。例えばお酒にたとえると、米と麹菌でアルコールを生み出すのが(発酵)でこれを寝かせて美味しくするのが(熟成)と云うことです。

お酒、酢、味噌、醤油、パン、チーズ、ヨーグルト、ぬか漬、キムチ、納豆、キョーレオピン などなど  
私達の身の回りには沢山の品々があります。よく見て、考えてみましょう。



岡田絹子 (きぬこ)  
登録販売者



## 「能登半島地震」

元旦に大きな揺れを福井護国神社で自家用車の中で家族と一緒に感じていました。約1分間の地震でしたが29年前の阪神淡路大震災を思い出しました。私はその当時神戸に住んでいたのでよく覚えています。大変怖かったし、その時の避難と復興復旧を思い出します。

## 「校則」

先日、子供の通う中学校から校則についてのアンケート



岡田乃布彦 (のぶひこ)  
管理薬剤師  
研修認定薬剤師  
ケアマネージャー