

冬の防災対策をしっかりと

地震や水害、台風などの自然災害は、いつでもどこで起こるかわかりません。2024年1月に発生した能登半島地震では、多くの人が寒さ対策に苦勞しました。冬の災害への備えも万全にしておく必要があります。

アルミシートや湯たんぽなど防寒グッズを用意

夏の防災対策では、暑さへの備えが特に重要になります。一方、冬は寒さと感染症への対策が欠かせません。

停電が起これると、電気ストーブやファンヒーターなど、電気が必要な暖房器具は使えません。電気が不要な灯油ストーブやカセットガスストーブなどを準備しておくことで安心です。カセットガスストーブは灯油ストーブより熱量は少ないですが、足や手など体の冷えている箇所をピンポイントで暖めることができます。

思いのほか活躍するのがアルミシートです。保温効果が高いので体にまとして防寒着代わりになったり、冷たい床に敷いて足元の冷えを防いだりできます。お湯があればどこでも使える湯たんぽも重宝します。手足や足先、お腹、胸などをじんわりと温めることができます。首や背中などを温めるにはカイロが便利です。

マスクや消毒液などで感染症対策をしっかりと

冬場は空気が乾燥しているので、避難所などの人が大勢集まる場所では、インフルエンザやカゼなどの感染症のリスクが高まります。自分だけでなく、他の人への感染を防ぐためにもマスクの着用が勧められます。日頃からマスクを多めにストックしておくことでよいでしょう。

消毒液やウエットティッシュがあると、水が手に入らなくても手や体を清潔に保つことができます。衛生管理のため、ゴミ袋や上履きなども用意しておきましょう。

ノロウイルスや食中毒菌などによる感染性胃腸炎にも注意が必要です。食事前、トイレ後などにはこまめに手洗いか手指消毒を。冬場で気温が低いとはいえ生鮮食品の取り扱いにも注意。また、感染した場合の脱水に備えて、経口補水液などを準備すると安心です。

クスリンです。

ご意見をお寄せください 読者アンケート

回答方法

ハガキ、二次元コード（またはURLからアクセス）いずれかの方法でお一人さま1回限りとさせていただきます。

ハガキ

- Lifeを受け取った薬局の名称と所在地（例：●●薬局 ●●店 ●●市）
- 本紙掲載の運動をやってみましたか？（やった / やらなかった / これからやってみる）
- ②で「やった」と答えた方は、やってみたい感想をお聞かせください。
- 薬局へのご意見・ご要望
- Lifeへのご意見・ご要望
- 郵便番号・住所
- 氏名
- 性別
- 年齢
- 電話番号
- 欲しい色のアルファベット

※記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

二次元コード 二次元コードを読み取るか、<https://form.run/@01-2026lifel>にアクセスしてご回答ください。ご利用端末が対応していない場合はハガキでご回答ください。

○上記以外の方法でのご応募は受け付けておりません。

※あて先（切ってハガキに貼ることができます）

〒150-0001

東京都渋谷区神宮前5-47-11

クラスAネットワーク Life1月号係

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。

締め切りは、2月5日（当日消印有効）です。

プレゼント
100
名様

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で100名様に下記の商品をプレゼントいたします。

ご希望の色（AまたはB）を明記してください。

A:ミントグレー



B:チャコールグレー



履くだけ血行促進 レッグウォーマー

温泉成分と同様のミネラルの結晶体を加工した繊維を使用しており履くだけで血行促進。冷えやすい足元にほどよくフィットし、日中や就寝時にもおすすめ。



Soi Therm レッグウォーマー
材質：綿、ナイロン、絹、ポリエステル
サイズ：全長38cm
3,300円（税込） コジット
☎0120-06-5210

※商品については、上記にお問い合わせください。

※プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報は（株）クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り（Webサイトを含む）及び薬局サービス向上に活用させていただきます。

※プレゼント商品は薬局で取り扱いのない場合もあります。

持病の薬やお薬手帳など、 災害の基本的な備えを日ごろから

水、持病の薬・常備薬、救急用品、レトルトご飯や缶詰などの食品等々、災害の基本的な備えについても定期的に確認しましょう。その際、薬や使い捨てカイロなどの使用期限もあわせてチェックします。

災害時にお薬手帳があれば服用している薬の種類がすみやかにわかり、適切な医療をスムーズに受けられます。災害が起こったときに、忘れずに持ち出せるよう、お薬手帳は決まった場所に保管するなどの工夫をしましょう。また、スマートフォンで管理するお薬手帳アプリは、災害時だけでなく旅行先での体調不良時にも役立ちます。

なお、災害時の薬のことなどでわからないことがあるときは、薬局の薬剤師に気軽に相談してください。



イラストレーション：堺 直子

お知らせ

健康情報をWebでも

Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。

Healthy Life Club
<https://www.healthylifeclub.net/>

〈健康脳クイズの答え〉

答えは、「ハツウリ」（初売り）でした。

ハ	イ	エ	コ
キ	カ	ン	イ
ク	リ	ケ	ツ
ウ	ヨ	ク	
カ	オ	イ	シ
イ	チ	ニ	マ
エ			

次号予告 2月号は「花粉対策」を特集します。どうぞお楽しみに。

元気応援
薬局
class A

薬剤師にご相談ください

お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方薬のご用がなくてもお気軽におこしください。

発行 株式会社クラスAネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11
TEL:03-5778-9388 FAX:03-6368-5322 E-MAIL:info@i-classa.com

ありがとう、わたしのカラダY。 2026

元気応援
薬局
class A

Life 1月号

【class A 薬局の健康情報紙 ライフ】 無料

伸ばそう！ 正そう！！ からだ 元年 特集

■冬の防災対策をしっかりと…4

履くだけ血行促進レッグウォーマーを100名様にプレゼント…4

3 壁3点

壁を背にして、かかとを壁から5cmほど離し、遠くを見て立ちます。頭、背中、お尻の3点が壁につけばOK。

4 あご下げ

大きく息を吸い、胸をふくらませて、息を止めてあごを下げます。あごと鎖骨がくっつかない人は、胸椎が硬くなっています。

自分の体を 知ろう

背骨&胸周り6つのチェック

まずは、今の自分の体の筋力や弱点、左右差、しなやかさを確認しましょう。

5 両手頭上 伸ばし

両足を肩幅に開き、頭上で、左手で右手首をつかんで上体を左真横に倒し、右腕が頭につけばOK。逆側も同様に。

6 体ツイスト

右足を一步前に出し、両腕を開いて肩の高さまで上げ、息を吐きながら上体を右側に回します。無理なく90度回転できればOK。逆側も同様に。

姿勢をシャッキリ整える！

「ダラダラした生活」「背中や腰を丸めて歩く」「スマホ漬けの毎日」。こうした習慣に共通するのは姿勢の悪さ。新年の健康づくりは、正しい姿勢を取り戻すピラティスからスタートしましょう。

ピラティスとは…

一番の特徴は「伸びる力」を育てること。ドイツ人のJ.ピラティスが考案し、アメリカでダンサーたちから支持され、一気に広まりました。

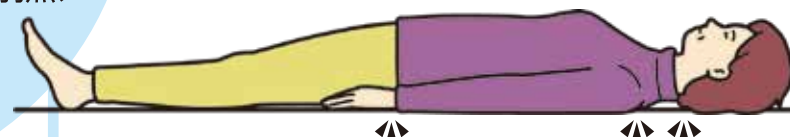
1 両手バンザイ

両手を上げたときのひじの状態をチェック。ひじが曲がり伸ばすときつい人は、胸椎（胸まわり）が硬くなっています。



2 仰向け寝

まっすぐ仰向けに寝たとき、首や肩が緊張する、腰が痛いという人は背骨が硬くなって姿勢が崩れています。



「正しい姿勢」のための基本の3ステップ

以下の3ステップを行って体の軸を伸ばし、正しい姿勢を覚えましょう。

ステップ1 頭の位置を決める

頭頂（頭のてっぺん）が真上になるのが正しい頭の位置です。

あごの下に親指を添えたら親指を小刻みに震わせ、歯が「カチカチ」と軽く当たるポジションがベスト。顔を上下させながら探します。あごは上げすぎても引きすぎてもNG。

ステップ2 首を伸ばす

頭の位置が決まったら、次に頭を持ち上げて体の軸を伸ばし、正しい姿勢をつくります。

両手を左右の耳の後ろに添えて、息をゆっくり吐きながら頭を上を持ち上げます。そのとき、耳と肩ができるだけ遠くに離れるようにして首をしっかり伸ばします。

ステップ3 胸をほぐす

動きやすく不安定な首と腰に負担が集中するため、頸椎と腰椎の間にある胸椎が硬くなりがち。

左右の手のひらを頭上で重ね、頭は上に、両手は下に互いに押し合うように力をかけながら胸から上をゆっくりと大きく左右各4周回します。

イラストレーション：千野エー

体を伸ばして シャッキリしなやか

ピラティスのエクササイズは背骨の一つひとつを引き離し、体を伸ばすような意識で行います。そうすることで、正しい姿勢を保った美しくしなやかな動きができ、心もシャッキリ。

効果を上げる 3つの約束

ピラティスの効果を早く確実に得るための3つの約束があります。

1 体の軸を伸ばしてから行う



ピラティスのエクササイズは体の軸を伸ばしながらの動作です。エクササイズの前に表紙にある「基本の3ステップ」で体の軸を伸ばしておきましょう。

2 体をコントロールして正確に動く



反動を利用したり、力に任せて行ったりするのはNG。止めるところ・動かすところを意識して、しっかり体をコントロールしましょう。

3 生活の中に組み入れて習慣化する



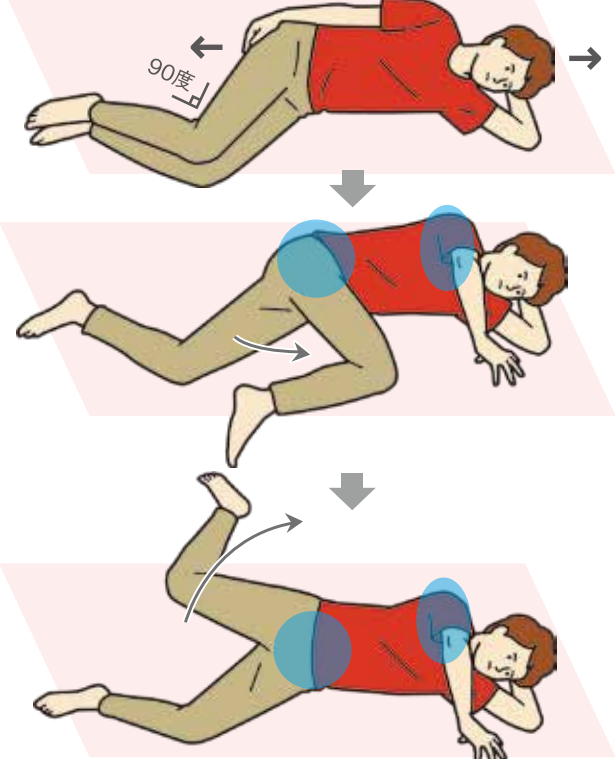
「入浴する前」「帰宅してすぐ」など、1日の生活の中に組み入れると習慣化しやすくなります。ただし、食事や起床の直後、就寝前は避けて。

体整う！基本の3ポーズ

上半身を安定させる 〈サイド・ライニング〉 目安 左右各10回×3セット

正しい姿勢では、骨盤が前傾でも後傾でもない中間位にあります。骨盤を安定させることで上半身の安定が得られます。

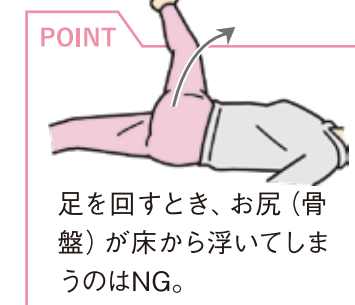
①横向きに寝て左手を頭の下に置き、両足は重ねて90度に曲げます。②右手の指を胸の前で床につけます。③太ももが床につかないようにして股関節から足を前後に振ります。反対側も同様に。



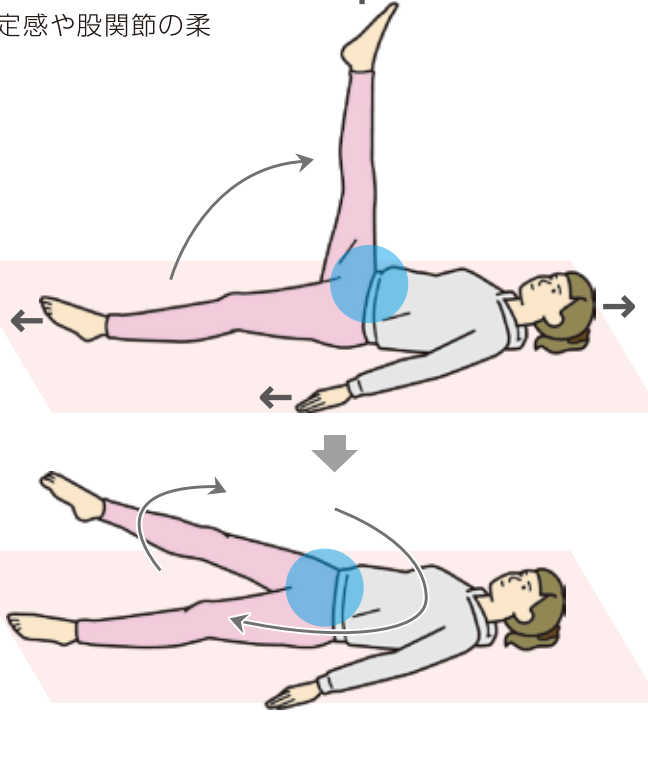
日常動作をスムーズに 〈シングル・レッグ・サークル〉 目安 左右各10回×3セット

股関節だけを使って骨盤の安定感や股関節の柔軟性を高めます。

①仰向けになり、手のひらを下にし、体から少し離して床につけます。②右足をできるだけ床に垂直にまっすぐ上げます。③右足を低い位置に下ろし、ひざを伸ばしたまま小さな円を描くように回し、円を徐々に大きくしていきます。反対側も同様に。



POINT
足を回すとき、お尻（骨盤）が床から浮いてしまうのはNG。



胸椎を柔らかく保つ 〈ソウ〉 目安 左右各10回×3セット

上半身を垂直にして座ることで胸椎を柔らかく動かし、ねじりを加えることで背骨を支える腹斜筋を刺激。

①骨盤を立てて座り、足を90度に、両腕を真横にそれぞれ開きます。②息を吐きながら、上体を左側にねじります。③②のまま上体を斜め前に倒し、右手をできるだけ左足の外側につけます。反対側も同様に。

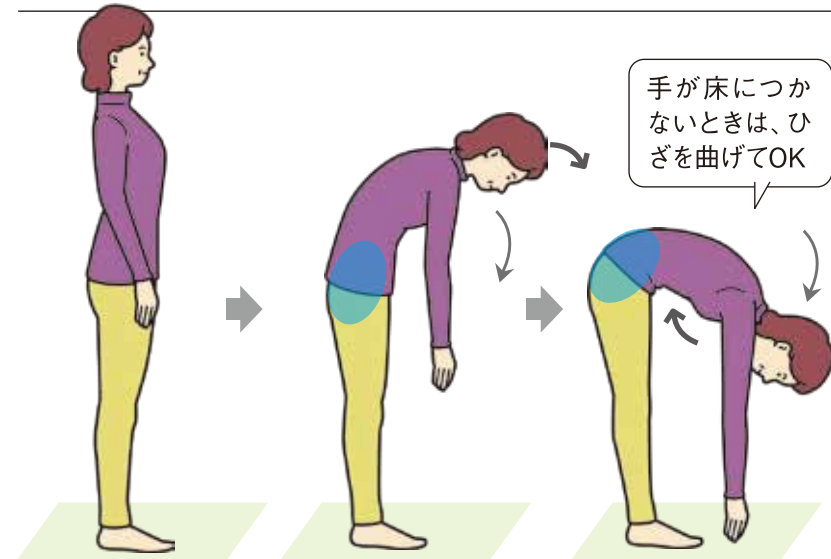


POINT
両足を90度を開けない人はひざを曲げて行ってもOK。骨盤を立てて座りにくい人はお尻の下にクッションを敷いて。

やってみよう！お悩み解消3ポーズ

普段伸ばせていない部位を伸ばすポーズで体の悩みを解消。

腰痛改善 〈スタンディング・ロール・ダウン/アップ〉 目安 10回×3セット



背骨を一つひとつ動かして背骨全体をほぐすことで腰への負担が軽減されます。

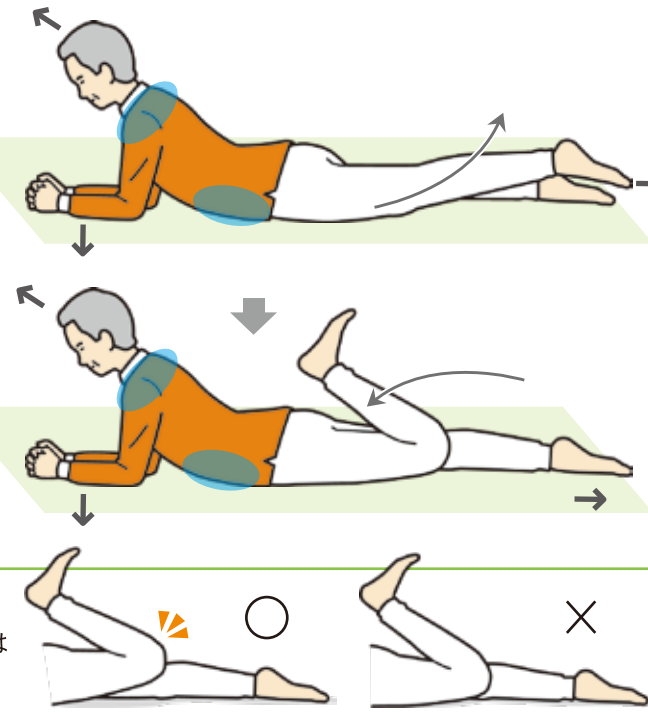
①正しい姿勢でまっすぐ立ち、息を吐きながら背骨を一つずつ丸めるイメージで、頭から順番に上体を倒していきます。②上体を股関節から倒し両手を床につけます。③息を吸いながら背骨を一つずつ積み上げるようにして体を起こします。

膝の痛み改善 〈シングル・レッグ・キック〉 目安 左右各10回×3セット

太ももの裏側の筋肉を鍛え、前側をゆるめることで太ももの前後のバランスが整い、ひざへの負担が軽減。

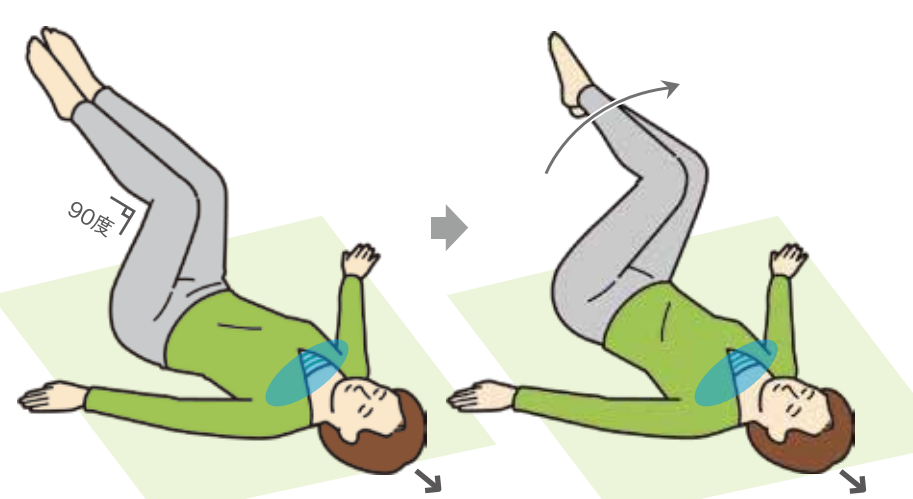
①うつ伏せになり、両ひじを床について胸を上げます。②左足全体を床から5cmほど上げ、足先を遠くへ伸ばします。③左かかとでお尻をたたくようなイメージで左ひざを2回曲げたら②に戻ります。右足も同様に。

POINT
かかとをお尻に近づけると、太ももは床につけたままではなく、浮かして行うこと。



便秘改善 〈サイド・トゥ・サイド〉 目安 左右各10回×3セット

お腹をしっかりねじることで腸に刺激を与え、腸の蠕動運動を活発にして排便を促します。



①仰向けになり両足を揃えて上げ、ひざを90度に曲げ、両腕を体の横で広めに開きます。②ひざと足先をそろえたまま、両足を右側にゆっくり倒してお腹をねじります。このとき、肩甲骨が床から離れないこと。反対側も同様に。

もっと教えて！ ピラティス

ピラティスへの理解を深めるために知っておきたい3つのこと。

■ピラティスの呼吸「胸式呼吸」

ピラティスは、交感神経を優位にする胸式呼吸で行います。吐くときはお腹を締めて、吸う時は肋骨を広げます。初心者は意識しすぎず、自然に呼吸を続けるイメージで。



■ピラティスとヨガの違い

ヨガは古代インドで生まれた修行法で精神的な要素が強いのにに対し、ピラティスは体を整えることが目的です。



■ピラティスの種類

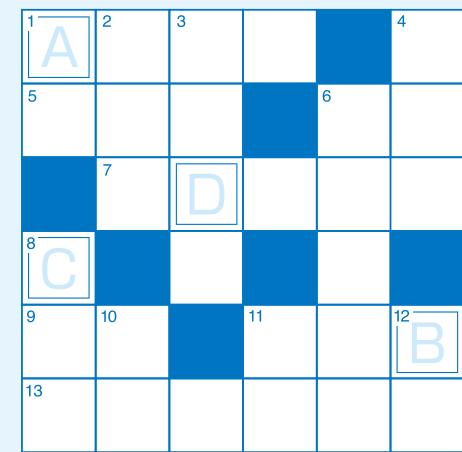
専用器具を使うもの、マットで行うものに大別されます。専用器具を使う場合は特に転落などの事故に注意。



健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。A～Dをつなげてできる言葉は？

答えは、4ページにあります➡



〈タテのカギ〉

- ① やぶりすること
- ② 武力や威力でおどすこと
- ③ 人に対して言動を控え目にする
- ④ ぶつぶつ言う不平や文句
- ⑤ 広島湾南西部の島で、日本三景の一つ
- ⑥ ある場所を避けて遠まわりすること
- ⑦ 落語などで人を笑わせて終わりを結ぶ部分
- ⑧ ラップや詩で踏む類似音
- ⑨ 転ばぬ先の〇〇

〈ヨコのカギ〉

- ① 仰向けになって泳ぐ泳法
- ② 戦地や軍隊などから故郷へ帰ってくる
- ③ 将棋と並び盤上遊戯
- ④ イギリス発祥で野球の原型とされ、11人ずつの2チームで争う球技
- ⑤ 体面・面目。「合わせる〇〇がない」
- ⑥ 〇〇〇物=落とし物
- ⑦ 大人として扱われること

知って脳活 ことわざ

【石の上にも三年】…つらいことでも続けていればいつかは成し遂げられる。忍耐力が大切ということわざ。今年も健康で良い年になりますように。



ゲンキ レシピ だし豆腐ごはん

調理時間：10分 エネルギー：約300kcal
食塩相当量：約1.3g

年末年始の疲れた胃腸をいたわる



食べすぎ、飲みすぎになりやすい年末年始。そんな疲れた胃腸をいたわる、豆腐のあんかけをそのままごはんにかけてのレシピです。シンプルながら、おいしく、体が温まります。だし汁はかつおだしがおすすめ。豆腐はお好みで木綿を使っても。

材料(2人分)

- 絹ごし豆腐 … 1/2丁
- しょうゆ … 大さじ1/2
- 片栗粉 … 小さじ2
- ごはん … 茶碗2杯分
- 酒 … 小さじ2
- 水 … 大さじ1
- だし汁 … 300ml
- 塩 … 1つまみ
- わさび … 適宜

作り方

- ① 鍋にだし汁としょうゆ、酒、塩を入れて火にかき、豆腐を大き目のスプーンなどですくいとりように入れて入れる。
- ② 沸騰したら2分ほど静かに煮て、火を強めて水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら火を止める。
- ③ ごはんを入れた茶碗に豆腐を崩れないように入れて、つゆも加え、お好みでわさびを添える。



レシピをYouTube(動画)でご覧いただけます。二次元コードを読み取るか、YouTubeで「ヘルシーライフクラブ」を検索。