



# サフラン便り

第55号 24年2月15日発行

発行：佐賀県薬剤師会女性薬部会  
 佐賀市本庄町大字本庄 1269-1  
 TEL:0952-23-8931 FAX:0952-23-8941  
<http://www.sagayaku.or.jp/josei/index.html>

## 第3回女性薬剤師交流会 報告

日時：1月15日(日) 11:00~15:00

場所：鳥栖「花やしき」・くすりの博物館

内容：研修会 “魅力学・心の美学” ~医療接客コミュニケーションを考える~

講師 シンカ 代表 柴田 早予子 先生

サービスマインドをふまえた「魅力学五原則」好印象を与える表現方法と題して講演されました。

好印象の5原則として『挨拶・表情・身だしなみ・言葉づかい・態度(姿勢)』を学びました。

### (1) 会話の基本8ヶ条

- 1) 聞き取りやすい……………はっきりした発音、適度な速さ
- 2) 分かりやすい……………相手が理解できる言葉(専門用語・略語に注意)
- 3) 相手の反応に合わせる…理解度合いを確認(質問する、内容を繰り返す)
- 4) 穏やかな表情……………話し方と調和した表情(無表情・興奮状態は×)
- 5) 正しい言葉づかい……………適切な敬語(友達言葉や流行語は避ける)
- 6) 好感もてる態度……………折り目正しさ、さわやかさ(目障りなクセは×)
- 7) 本音での話……………事実・本心を正確に(脚色・作為はしない)
- 8) 多様な話題性……………内容充実、相手に関心のある話題(自慢話は×)



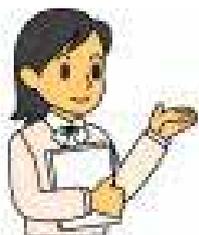
### (2) 会話のテクニック

- 1) 声に抑揚をつける……………声を大きくしたり小さくしたり、リズムカルに
- 2) ボディランゲージ……………身振り手振りは、言いたいことが伝わりやすい
- 3) 相手の目を見て話す……………相手の視線をとらえて相手を引きつける
- 4) 適度な「間」をとる……………「間」の取り方を工夫する
- 5) センスのある話をする…雰囲気と和ませるユーモアのセンスも必要
- 6) あいづちを打つ……………適度のあいづちをタイミングよく打つ
- 7) ギブ・アンド・テイク…話を聞く一方ではなく、情報や話題を提供
- 8) 好印象を残して終わる…感謝の気持ちを表す礼と挨拶で締めくくる



### (3) 話し方の基本5原則

- 1) 分かりやすい……………話の内容がすぐに理解できる
- 2) 面白い……………相手に関心を持つ内容で充実している
- 3) さわやかである……………笑顔と清潔感にあふれている
- 4) 本音で話す……………ウソを言わない、誠実さを伝える
- 5) TPOで話す……………時・場所・場合に応じて話し方をアレンジする



・研修会 : 中富記念「くすり博物館」見学

山川秀機館長さんの巧妙な解説に面白く、また興味深く見学しました。

共催していただいた久光製薬の関係者の皆さまに感謝します。

## <ロコモティブ・シンドロームはならぬ 為のロコモ体操の紹介>

\*ロコモ；運動器症候群：ロコモティブ シンドローム (locomotive syndrome) とは「運動器の障害」により「要介護になる」リスクの高い状態になることです。

\*日本整形外科学会が、2007年(平成19年)に、新たに提唱しました。「ロコモ」の提唱には、「人間は運動器に支えられて生きている。運動器の健康には、医学的評価と対策が重要であるということ」を日々意識してほしい」というメッセージが込められています。(日本臨床整形外科学会HPより)

### ロコモーショントレーニング

(ロコモティブ・シンドロームの症状と予防法HPより)



開眼片脚立ち：転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行います。

床に着かない程度に片足で立ち、左右1分間ずつ1日3回行いましょう

スクワット：椅子に腰かけるようにゆっくり腰を下ろします。膝は曲がっても90度は曲げないように。

膝がつま先より前にでないようにします。足は踵から30度ぐらい外に開き、体重が足の裏の真ん中にかかるようにします。深呼吸をスペースで5、6回を1日3回しましょう。

陶器の町・有田町がこのところヨーグルトで話題になっています。

## <女性薬委員のちょっと一言>

\*1073R-1 乳酸菌(通称 R-1 乳酸菌)を使用したヨーグルトを有田町の園児・小中学生が約半年間摂取した結果、インフルエンザ感染がという事です。詳しいデータはまだ公表されていませんが、確かに今シーズンも子供さんの患者さんが少ないです。出遅れた私はまだ R-1 ヨーグルトを食べれずにいますが各自が普段の生活の中で健康を意識するのは良いことですね。(伊万里支部 古荘祐子)

\*最近朝活がはやっているので、早起きしてみよう!と思うのですが、ついつい睡眠に負けてしまいます。でも、やってみたいことはたくさんあるので、新しいことにもどんどんチャレンジしていきたいと思います。まずは、速読が身につけられるように練習です。(多久小城支部 鶴田恵子)

\*女性部会では毎年、「女性三師交流会」「女性薬剤師交流会」を開催しています。ぜひ、多くの方に参加して戴き、職種を越えて医療関係、行政、病院薬剤師、薬局、未就業の方といろいろな立場から情報を交換し、コミュニケーションを高めることができます。さらなる薬剤師の機能を拓き、地域のみなさんの健康に貢献できるよう、活動できればと思っております。お気軽に各支部女性部会委員にご意見を聞かせて戴ければ幸いです。(佐賀支部 福島あさ子)

\*塩麹を使った料理が今ブームになりつつあります。みそ、しょうゆ、ヨーグルト、麹など、発酵食品を多く料理に取り入れて、今年も健康に頑張りたいと思います。(鹿島支部 池田知子)

\*唐津地区、年が明けて、やおら慌ただしく日赤病院移転計画が再燃?しています。大変な仕事が満載の様子です。気負っても、焦っても何にもならないと思い定めて目の前の仕事から・・・今年もマイペースで過ごします。(=^・^=) (唐津支部 杉岡祐子)

\*認知症は脳の病気で心の病気ではないとスクリングの時間きました。心の病気にするのは、周りの配慮に欠けた一言かもしれません。最後まで感情は残っています。心の傷を癒されないまま、時を過ごすつらさ、誰でも経験しています。その経験を生かして認知症の方に接していきたいものです。(宮地和子)

\*女性薬研修や生涯学習、薬局での仕事などでとても有意義な勉強や体験をさせて頂きました。少し環境がかわる生活が始まるのですが、この経験を仕事や生活の中に取り入れてさらに実践できるようにと思っています。今日、百歳の女性とお話しをしてとても励まされました。(佐賀支部 島田智子)

\*先日、今流行の Face book を始めました。まだまだ初心者の私。取説を穴が開くほど読んで、いまいち、ついて行ってない所もありますが、今後はプライベートだけでなく、仕事にも活用させていきたいと野望を抱いています。(鳥栖三養基支部 三橋博子)

\*毎日、毎日あっという間に過ぎていく今日この頃です。ひとつひとつ片付けていくことで過ごせるような気がします。今年もよろしくお願いたします。(神埼支部 宇野由紀子)

\*今年薬学6年生の第1期生が私たちの仲間となります。私たち薬剤師が世の人々に認められるチャンスの時が来たように思います。「かかりつけ薬剤師」病気の時はもちろん、健康や介護の最初の相談窓口になっていくように思います。「1番信頼のおける人」になるために女性薬の研修会や交流会で学んだ接遇や情報交換を生かして頑張っていけたらと思います。(佐賀支部 田中須磨代)