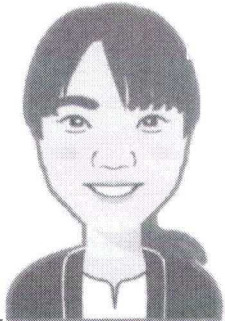


ゆずりはニュース

vol. 36

ゆずりはスタッフの
ちよつと言

こんにちは！事務の古田です。
ろ月になり、少しずつ暖かい日が増え、
過ごしやすいな、てきましたね。
何より、年が明けてもうろ月が
またことに驚いています。
今年の目標である、毎月本を読む
ですが、今のところは月にろ冊は本を
買って、読み進めることができています。
今一番読みたいのは、アガサ・クリスティ
の『ナイルに死す』です。2月から
上映されている『ナイル殺人事件』の
原作なのですが、こちらを先に読
んで、ぜひ映画も観に行きたいと
思います!!



今年も来た～花粉シーズン!

覚えていますか？昨年の夏も暑かった!! 夏が暑いと花粉
がたくさん育って、翌年の春から花粉がたく飛ぶと
言われています。毎年症状が出て困っているかたは、

予防・改善

さっそく今から対策を始めましょう!! 早すぎはないですよ!



タウロミン

体質改善の漢方薬と、
しっかり症状を抑える
成分がひとつになった
スペシャルタウロミンです。
早始めるほど、よいタイプ!

症状に合わせて
飲む量を減らし
ていくことが出来ます

アレルギー体質に

タウロミン

220錠(約18日分) ¥3080
440錠(約36日分) ¥5400
880錠(約73日分) ¥9680

お得!

ゆずりは薬局 青江店

営業時間

☆お気軽にお越しください☆

月・火・木・金 9:00～19:00 / 水 9:00～18:00 / 土 9:00～12:30

〒700-0941

岡山市北区青江1-22-22

TEL: 086-221-2355

FAX: 086-221-2350

皆さん、良い睡眠はとれていますか？テレビや本などで『睡眠の質が大事』という話がよくありますが、睡眠の“質”とはどういうことなのでしょう。一般的に、睡眠の質を測ることは難しいといわれています。なぜかという、寝ている間は意識がなく、自分自身で睡眠の状態を認知できないためです。その代わりに、他者や測定器を使って睡眠を評価していますが、起きた後に自分の睡眠を振り返った自己評価と客観評価が一致しないこともあります。また、夜間の睡眠と日中の覚醒状態は相互に影響を及ぼし合っているため、昼夜を通した心身のリズムの状態なども含めて多面的な評価をする必要があると考えられています。

こういったことも考慮しつつ、健康的な生活を送る上で睡眠の質を評価するポイントが4つあります。

- ①「日中の過度な眠気がない」※睡眠の量が十分である。
- ②「寝つきが良い」※ただし数分以内の場合は睡眠量不足の可能性もある。
- ③「ぐっすり眠れる」※中途覚醒が少なく、主観的な満足感がある。
- ④「すっきり目覚める」※寝起きが時間的にスムーズで、良好である。

人生の3分の1もの時間をかけている睡眠は、健やかな心身を維持するために必須であり、時間だけでなく質も大切です。自分の睡眠の質は良いものであるか、この機会に振り返ってみて、より良い睡眠で体の調子を整えましょう♪



みずみずい
お肌

朝の目覚め
スッキリ

基礎代謝
UP

痩せやすい
身体に

キラリスALA

お試しください!!

年齢に
負けない
若々しい
細胞へ

10代をピークに衰えていくミトコンドリアをキラリスALAが活性化!!

ミトコンドリアが元気じゃないと体のエネルギーは作られません。
ALA(5-アミノレブリン酸)は細胞ひとつひとつのミトコンドリア
のエネルギー生産をサポートし元気にします。



1日1粒
続けるALA

32粒 ¥4,860
96粒 ¥13,830

携帯にも便利

ご要望、ご相談等ございましたら、下記のメール、電話でも受け付けております。お気軽にご連絡下さい。

メールアドレス：info@yuzuriha-mj.jp

TEL: 086-221-2355