

ゆずりはニュース

vol. 42

ゆずりはスタッフの
ちよこ一言

こんにちは！事務の古田です。
9月になりましたが、日中はまだ暑い日
がづづましますね。

皆様夏休みの素敵な思い出は
つくれましたか？ニュースとみると、数年
ぶりにゆっくり帰省できた方も多いか
いですね。休み返上で働かれた皆様は
本当に疲れ様でした……!!

私もお盆はお休めいただき、家族と
ゆっくり過ごすごとができました😊

そろそろ友人たちと秋服を買いに
行きたいなと思っ、ているのですが

財布のひもが

ゆるまひよう

気をつけたい

です……。



レバコールが飲みやすく「α」にリニューアル!!

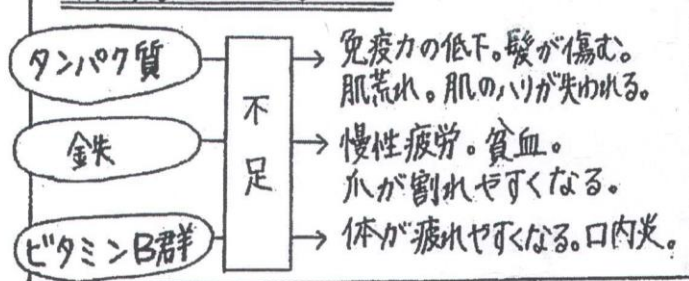
2本入
¥3,890

4本入
¥7,020



皆さん、毎日の食事でタンパク質を摂っていますか？
タンパク質不足は現代人の不調の原因になっています。
また共通して足りていないのが鉄やビタミンB群です。

不足するとどうなるのか



このような症状が気になりだしたら…

レバコールα 始めませんか？

体に必要な、タンパク質・ミネラル・
ビタミンがバランス良く配合さ
れていて現代人の栄養不足を
サポートするアミノ酸のドリンク
です!!



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

ゆずりは健康コラム ～目のセルフケアについて～

ピントを合わせる目の調節力が衰えることを老眼（老視）といいます。実は、老眼は思ったよりも早く、30代あたりから始まることをご存じでしょうか。スマートフォン（以下、スマホ）の普及で、モノを見る環境が大きく変わった現代。特にスマホの見過ぎによる「スマホ老眼」が老眼を早めているとも指摘されています。一般的に、スマホを見る距離はかなり近いので、しっかり見るためには両目を内側に寄せる寄り目にする必要がありますが、その状態を長く続けるとその状態で凝り固まり、ピント合わせがうまくできなくなってしまうのです。これがまさにスマホ老眼の状態、この状態を続けると目の調節力がどんどん衰え、本格的な老眼に進んでしまうのです。スマホ老眼から老眼に進めない対策として、まずは目の健康を回復するセルフケアを実践してみましょう。専門家が有効なセルフケアとして勧めているのは、次の3つです。

- ・ 遠くを眺める；パソコンやスマホの使用中は、10分間に1回は目を離し、4～5m先を眺める（1～2秒間、遠くにピントを合わせる）。
- ・ 目と目の周りを温める；電子レンジなどで40度ほどに温めた蒸しタオルを目の上に乗せて、10分ほど温める。
- ・ ピント調節力を改善する目薬の使用；ネオスチグミン、ビタミンB12などが含まれた目薬を適切に使う。

遠くを眺めるのは視力をよくするためではなく、ときどきピントを遠くに合わせて目を動かすことが目的。目を温める際、市販されている蒸気で温めるタイプを使うときは、長時間使うことによる低温やけどには注意してください。目薬は1日5回ぐらいの使用にとどめ、使い過ぎないように気を付けましょう。

老眼は加齢の一つですが、セルフケアや適切な遠近両用のメガネの装着で、快適に過ごすことができます。「あれ？」と思ったら、まずは眼科やメガネ店で相談してみましょう。

飲むサングラス → ひとみにレテイン



レテインとは、抗酸化作用に優れ、紫外線やブルーライト、加齢など傷ついた目を失明から守る栄養素です!!



『ひとみにレテイン』
1粒あたりフリー体レテイン
18mg 配合!

< 30粒入り約1ヶ月分
4,320円(税込) >

※ 1日推奨量

レテイン10mg 摂取で"予防と対策"
レテイン15mg以上で"改善!!"



『レテイングミ』
1粒あたりフリー体レテイン
5mg 配合!!

< 30粒入り 1,750円(税込) >

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