

# ゆずりはニュース

vol. 96

ゆずりはスタッフの  
ちよっと一言

こんにちは  
パート薬剤師の竹本です。  
60才過ぎてはじめての  
調剤薬局勤務で、新し  
分見機やリトリア、ピロシ  
に苦勞している事が、お客様  
で2年近く経ちました。  
今もみんなに迷惑をかけ  
ながらも楽しく働かせて  
もらっています。  
これからもううーと  
お願いします。



## 新商品 入荷しました!

期間限定  
商品

新見て  
ニオイけ

### かきペビードロップ

フリーズドライされた  
しそがたっぷり。  
爽やかなしその香りに  
梅の風味もミックス。

暑い季節、塩分と  
ミネラル補給に最適。  
一粒で0.25mgの塩分  
が補給できます。



かき肉エキス入り  
1袋 ¥380

## ゆずりは薬局

営業時間

☆お気軽にお越しください☆

月・火・木・金

9:00~18:00/水 9:00~16:00/土 9:00~12:30

〒718-0015

新見市石蟹65-5

TEL: 0867-76-2355

FAX: 0867-76-2356

## ゆずりは健康コラム ～握力検査をしてみませんか？～

突然ですが、最近ペットボトルのキャップが思うように開けられず苦勞していませんか？それは握力低下のサインかもしれません。握力は体の他の筋力との相関関係が強く、全身の筋力量を示す1つの指標となります。つまり、握力を知るといことは全身の筋力を知ることになるのです。

筋力低下に伴って身体機能が低下しないように、日常生活でできる大事なポイントが2点ございますので、ぜひ心がけてみてやってください。

### ①筋力のもとになるたんぱく質を意識して食べましょう。

タンパク質は肉・魚・卵・大豆製品・乳製品に多く含まれています。

※当薬局におすすり商品をご用意しておりますので、ぜひ、スタッフにお声掛けください。

### ②適度な運動で筋肉を鍛えましょう。

軽いウォーキングや自転車、ラジオ体操などの有酸素運動を少しずつ日常生活に取り入れて体を動かす習慣をつくっていきましょう。

ゆずりは薬局には全店舗、握力を測るための機器がございます。いつでも握力測定できますので、定期的なセルフチェックをしてみるのはいかがでしょうか？

### ●握力の目安 ～「平成30年度体力・運動能力調査」より～

#### 【男性平均】

年齢	平均握力
20～24歳	45.97kg
25～29歳	46.56kg
30～34歳	47.14kg
35～39歳	47.05kg
40～44歳	46.48kg
45～49歳	46.37kg
50～54歳	45.61kg
55～59歳	44.48kg
60～64歳	43.16kg
65～69歳	39.68kg
70～74歳	37.83kg
75～79歳	35.32kg

#### 【女性平均】

年齢	平均握力
20～24歳	28.12kg
25～29歳	27.87kg
30～34歳	28.72kg
35～39歳	29.02kg
40～44歳	28.98kg
45～49歳	28.89kg
50～54歳	27.94kg
55～59歳	27.16kg
60～64歳	26.52kg
65～69歳	25.21kg
70～74歳	23.88kg
75～79歳	22.62kg

←平均握力の表です。  
握力測定器で  
自分の握力を  
測定してみませんか？  
お声かけください。



## ゆずりは薬局

営業時間 ☆お気軽にお越しください☆

月・火・木・金 9:00～18:00 / 水 9:00～16:00 / 土 9:00～12:30

〒718-0015  
新見市石蟹65-5  
TEL: 0867-76-2355  
FAX: 0867-76-2356