

ゆずりはニュース

vol. 52

ゆずりはスタッフの
ちよこ一言

こんにちは。薬剤師の山本です。
暑くなってきたので熱中症には
気を付けて下さいね。さて、今年も
岡山マラソンに当選しました。
今年も、会社内(全3店舗)で
5人当選しました。青江店からは、
僕と小坂が走ることになりました。
去年は、3年振りの開催だったの
ですがなんとか完走することが
できました。今年こそは、5時間
を切る事が目標です。もし応援
される方がおられましたら是非
教えて下さい。走っている最中に
探しますので場所も教えておいて
頂けるとうれいです。



朝方の体温 **36.2℃** 以下の方

「低体温」注意報

「低体温」
には若甦!



理想体温
36.55 ~ 37.23℃

免疫力UP ↑

血行促進 ↑
新陳代謝 ↑
内臓の働き ↑
など...

体温が1℃下がると免疫力が
37%もダウンしてしまいます。

冷たいものを摂りがちなこの
時期だからこそ、若甦のお湯割りで
体の内側から温まりましょう。

- ・1ヶ月分(25本+5) ¥16,500
- ・10日分(10本+1) ¥6,600
- ・5日分(5本) ¥3,300
- ・1本 ¥660

“お湯割り”がポイントです!



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

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ないですか？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、握力を知るという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。

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試みるのはいかがでしょうか？

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。

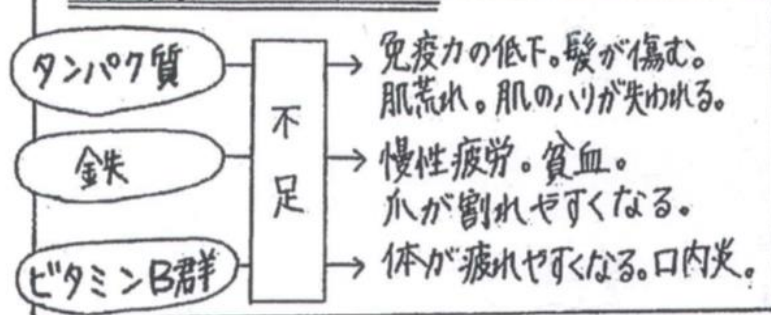
このような症状が気になりだしたら...

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!!



不足するとどうなるのか



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