

ゆずりはニュース

vol. 60

ゆずりはスタッフの
ちよつこ一言

こんにちは。薬剤師のいえに。でま
脳や口の機能は使われないと徐々に
衰えてしまいます。適度な刺激
を与えて鍛えることができるのが
音読です。読む物はジャンルを問わず
ご自分の好みで。新聞の記事や
コラム、小説や絵本、漢詩や百人
一首なども良いでしょう。長さは
新聞なら社説欄、小説なら
152ページほどが目安です。
口を大きく動かすことを意識し、
読み間違いや言葉の詰まりは気に
せず楽しむことが大切。
ぜひ習慣にしましょう。



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。

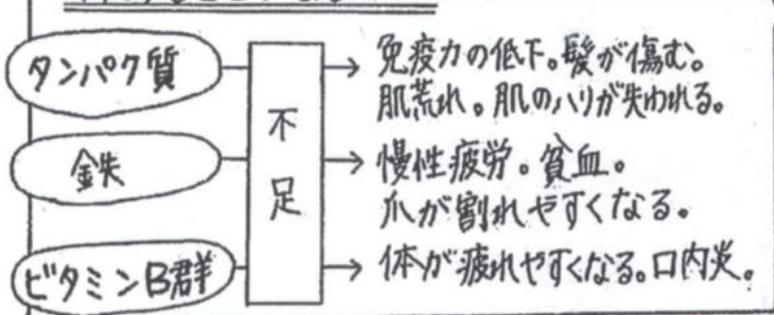
このような症状が気になりだしたら...

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



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

老眼は水晶体（レンズの役割）が加齢により硬くなり、ピント調節ができなくなることで起こります。水晶体の加齢による2つの変化は「硬化」と「にごり」で、前者は老眼、後者は白内障を引き起こします。近くを見る時、水晶体は厚くなりますが、硬化すると焦点を合わせる事ができなくなるので、近くが見えにくくなるのです。

老眼はただ見えづらくなるだけでなく、脳への情報量が減ることにより、脳機能の低下にも繋がる恐れがあります。その為、転倒のリスクが高まり、外出する機会が減ることで足腰の筋力低下も懸念されるほど、全身の健康に影響を及ぼしかねません。一方、現代はスマートフォンの急速普及により「スマホ老眼」も増えてきています。スマホ老眼の原因は、長時間小さな画面を手元で見続けることなどで起きる“眼精疲労”の一種なので、1日のスマホの使用時間を減らしたり、1時間に1度遠くを眺めたりすることで、目の筋肉を緩めることが大切です。また年齢問わず、ドライアイを訴える方も増えていますが、ドライアイは目の乾きだけでなく、角膜の表面に傷が付きやすくなるので、目薬等で日頃からしっかりとケアをおきましょう。

飲むサングラス → **ひとみにルテイン** [☆]



ルテインとは、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!!



『ひとみにルテイン』
1粒あたりフリー体ルテイン
18mg 配合!

〈30粒入り約1ヶ月分
4,320円(税込)〉

※ 1日推奨量

ルテイン10mg 摂取で“予防と対策”
ルテイン15mg以上で改善!!



『ルテイングミ』
1粒あたりフリー体ルテイン
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