

ゆずりはニュース

vol. 46

ゆずりはスタッフの
ちよこと言

こんにちは、薬剤師の加倉井です。
暑さがどんどん増して気温は毎年
記録を更新して、ますますよね、皆様
熱中症にはくれぐれもご注意を。
さて、そんな暑い中、先日超早起き
して栗林公園に行ってきた。
何を見に？
実は前にTVで高松城址で50〜100年に
一度咲く蓮の花で、一度見たら幸せに
なれるという『双頭蓮』という一本の
茎から二つ花を咲かせる花が咲いたと
いうニュースを見て、見たかったなあと思っ
ていたところ、なんと！！栗林公園にも
出現したと！！これはなんとしてでも
行かねばと思いき、早起きの甲斐
あって、見事な双頭蓮を見ることが
出来ました。
なので、この新聞を
読んでいただいた方へ
幸せのお裾分けです。



最近、食が細くなっていませんか？

たんぱく質を摂って元気な体を！！

おすすめ商品あります！！

お気軽にお声がけください♪

2年 ¥3,890 (税込)
1年 ¥7,020 (税込)

○たんぱく質とは？

たんぱく質は炭水化物、脂質とともに三大栄養素といわれており、エネルギー源のひとつです。筋肉や臓器、皮膚などの体をつくり、酵素やホルモンなど機能の調節をする重要な働きをしています！！

○不足すると？

太りやすくなってしまったり、免疫力がなくなって風邪をひきやすくなってしまいます。高齢者のたんぱく質不足は栄養が足りていない状態の一つです。栄養不足になると傷が治りにくく、疲れやすい体になってしまいます。

三大栄養素

たんぱく質
たまご、肉、魚

炭水化物
ご飯、パン、芋

脂質
油、バター、ナッツ

など

ゆずりは薬局三浜店

〒702-8036
岡山市南区三浜町1-6-11
TEL:086-902-1193
FAX:086-902-1195

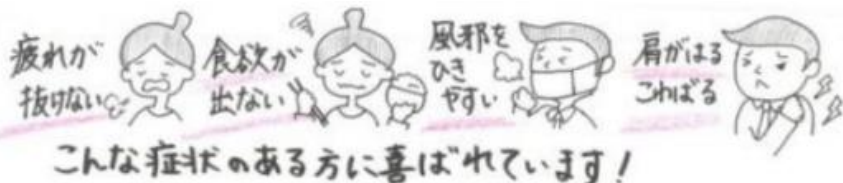
営業時間

月～金 9:00～18:30/土 9:00～12:30

ゆずりは健康コラム ～会話を楽しもう～

突然ですが、「生活不活発病」をご存じですか？最近、いつもの動作がなんだかつらい…。それ、年のせいではないかもしれません。生活不活発病とは、日々の活動量が減ることで身体の機能が衰える病気です。昨今の外出の自粛が原因となる可能性も十分に考えられます。足腰をはじめ全身の筋力が弱まっていくだけでなく、自律神経の乱れ、うつ状態などさまざまな症状を引き起こすというから要注意です。家事の際に意識的に体を動かすなど、できる対策から始めたいですね。でも、ただ体を動かせば良いというわけでもないようです。

意外な予防法、それは“会話”。家族や友人とのおしゃべりは、脳への良い刺激になり充実感が得られ、社会とつながることで活動的な生活を楽しむきっかけになります。さらに、会話はオキシトシンという幸せホルモンを分泌させ、ストレスを和らげてくれます。相手の話に相槌を打つなどして共感すると、脳の前頭葉が活性化して心がリラックスする効果も期待できます。楽しい会話が健康につながるとすれば一石二鳥ですね。敬老の日も良い機会です。外出は控えても会話は控えることなく、ぜひおしゃべりをお楽しみください。



こんな症状のある方に喜ばれています！

滋養強壮
生薬(人参・牛黄)

高麗人参 + 牛黄 + ビタミンB バランスよく配合

された有効成分がエネルギー代謝をスムーズにすることで、疲労回復・虚弱体質の改善に良く効きます。毎朝1番の若さで元気な毎日を!!

血行促進
ビタミンE

エネルギー代謝
ビタミンB群

・1ヶ月分(25本+5) ¥16,500
・10日分(10本+1) ¥6600
・5日分(5本) ¥3300
・1本 ¥660

☆店頭試飲しています。☆

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: 086-902-1193