

# ゆずりはニュース

vol. 65

ゆずりはスタッフの  
ちよこちゃん

こんにちは。青江店事務の島田です。夏も本番になり、花火や祭りなどの季節のイベントが増え、盛り上がってきましたね。中でも夏は私の大好きなホラー映画が沢山公開されるので、ワクワクしています。本当はリビングの快適な空間で鑑賞したいのですが、ホラー耐性の無い父が大騒ぎする為、自室にこもって静かに見たいと思います。



## NEW おくすり管理BOX

あります!!



1週間タイプ

¥740円(税別)

- ①お薬の「飲み忘れ」「飲み過ぎ」の解消に!
- ②1週間分セットするだけカンタン服薬管理!
- ③用法ごとで分かりやすい!
- ④フタ付きで持ち運びが可能!
- ⑤紙製で軽く、名前やメモが書ける!
- ⑥ご自身はもちろん、ご家族のお薬の管理にも便利!

## ゆずりは薬局 青江店

〒700-0941

岡山市北区青江1-22-22

TEL: 086-221-2355

FAX: 086-221-2350

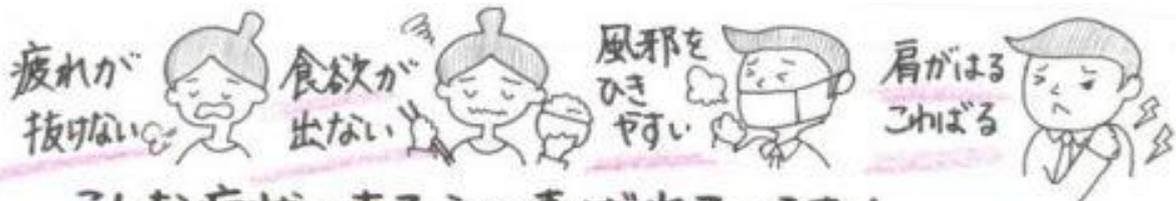
営業時間

☆お気軽にお越しください☆

月・火・木・金 9:00~19:00 / 水 9:00~17:00 / 土 9:00~12:30

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！



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交かします。毎朝1番の若更生で元気な毎日を!!

・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

☆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](mailto:info@yuzuriha-mj.jp)

TEL: 086-221-2355