

# ゆずりはニュース

vol. 117

ゆずりはスタッフの

ちよここーい

二人にちは。くすのせです。  
最近、保育士の免許をとった  
いなと思って、受験をしました。  
一次試験をなんとか突破して夏  
に二次試験を控えております。  
9教科、1つずつ勉強して頑張  
りました。もし合格したらど  
こかで休みの日にボランティア  
をしたいです。人生の目標  
をもって日々すごすことが  
大事だなあと夫婦で話して  
いる今日です。みなさんも  
なにか頑張っていることが  
あれば教えて  
下さい。



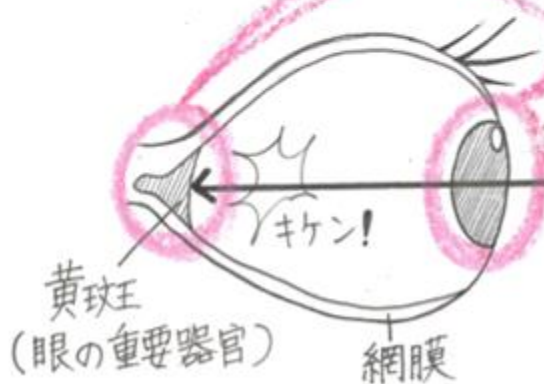
## ルテインで 眼を守ろう!

この部分にある  
ルテインが減少すると  
眼の病気のリスクが  
上がります

ルテインが  
紫外線・ブルーライト  
から眼を守ります

ルテインは  
自分で作れません  
ひとみに  
ルテイン  
1日1粒  
¥4320

紫外線  
ブルーライトは  
黄斑まで  
入ってしまいます!



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: (0867)-76-2355

## 健康コラム～呼吸を整えてキレイになろう～

呼吸の動作で一番のポイントとなるのが「横隔膜」の動き。横隔膜は肋骨・腰椎・胸骨にまたがってついていて、上下することで呼吸を行っています。呼吸動作は平均して1日2万回繰り返すと言われていますが、この3つの付着部の動きに大きく影響をうけるので、姿勢が悪かったりどこかの動きがわるいとスムーズな呼吸が妨げられたり、また繰り返すことでより姿勢を悪化させたりすることもある。正しい呼吸をすることは、カラダの軸の動きが正しくなることにもつながるので、姿勢をキレイにし、循環がよくなり肌ツヤがよくなり、疲労軽減にもつながります！

【「呼吸」を整えるとうれしい3つのポイント】

- 代謝が上がって痩せやすいカラダになる 疲労を溜めづらいカラダになるので毎日がアクティブになり、自然と動きやすいカラダに。
  - 肩こりや腰痛の予防や軽減が期待できる 胸や背中・腰回りの動きが良くなることで、偏った動作が減るので血流も促進され、肩こりや背中のハリなど不快な症状も回復していきます。
  - 正しい姿勢になり、筋肉がキレイにつく 呼吸を整えることは関節の動きを正しくすることにつながるのだから、整った状態でトレーニングをすることが、バランス良く形の良い筋肉をつけることに一役買うのです。
- 呼吸を整えることにはメリットがたくさん。早速トライしてみましよう！

元気な骨を  
今からつくる！

1錠で1日分の  
カルシウム！！

小松菜4束分



牛乳3.5本分



プリルCa・D3  
30錠 (1カ月分)  
2640円 (税込)  
60錠 (2カ月分)  
4620円 (税込)

骨の健康が  
老化を予防

# 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