

# ゆずりはニュース

vol. 55

ゆずりはスタッフの  
ちよこと言

こんにちは。三浜店事務の岡です。  
す、かり毎日暖かくなりました。  
暖かいを通り越して暑いくらいの  
日もありますね。皆様は暑熱順化  
という言葉をご耳にされたことは  
ありますか？体が暑さに慣れていき  
強くなっていくことをさします。  
適度に汗をかいたり湯船につかる  
入浴で、熱放散しやすく血流量の  
多い体づくりをして、今の季節から  
熱中症対策をしていきましよう。  
まだ5月とはいえ、突然の暑い日に  
あつてしまわぬよう体の中も  
衣替えの時期ですね。



## 主成分 高麗人参の栄養ドリンク

どんな症状に??

- ☑ だるくて疲れている
- ☑ 身体の冷え
- ☑ ストレス疲れ
- ☑ 身体の痛みやコリがある
- ☑ 血流を良くしたい
- ☑ 免疫力を高めた

## 若甦 内服液G

- <滋養強壮>  
…生薬(高麗人参・牛黄)
- <血行促進>  
…ビタミンE
- <エネルギー代謝>  
…ビタミンB群
- 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します!



試飲をどうぞ!

- 1本 ¥660 (税込)
- 2本 ¥1320 (税込)
- 5本 ¥3300 (税込)
- 25本 ¥16500 (税込)

### 飲み方

お湯割りでも、くりのんでください。  
しっかりと身体に染み渡ります。  
温まって、元気になって、  
帰ってもらえると嬉しいです。  
ご安心しておのみください。

## ゆずりは薬局三浜店

営業時間

月～金 9:00～18:30 / 土 9:00～12:30

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

## ゆずりは健康コラム ～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悪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。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繋がるので、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」を整えよううれしい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、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います。  
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ょう！

## 胃のもたれ 痛み むかつき には

**大草胃腸散** ※  
88包 ¥3,960 (税込) ※  
46包 ¥2,420 (税込) ※  
22包 ¥1,380 (税込) ※

★ ★  
食生活の変化  
★ ストレス  
★ 食べすぎ・飲みすぎ  
★ ★ 胸やけ

◎ 注目

- ・重曹の配合なし！ 続けてお飲みいただけます  
塩分制限中の方・高血圧の方でも安心！
- ・岡山県新見産の石灰を使用  
カルシウムも配合されています

ぜひ  
お試しください。

ご希望、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: 086-902-1193