

# ゆずりはニュース

vol. 74

ゆずりはスタッフの  
ちよこちゃん

こんにちは、登録販売者の  
重近です。新緑の季節と  
なりました。今から熱中症に  
気を付けて、しっかり水分を  
摂るようにしましょう!!  
さて、岡山のプロサッカーチーム  
である、アジアルノ岡山が  
今年からJ1リーグで戦って  
います。私は、シーズンパスを  
購入し、毎試合応援に  
行っています。ゴールが決まった  
時のスタジアムの一体感には  
格別です。グルメの出店や  
イベントもして  
いるので、ぜひ  
一度足を運んで  
みて下さい。



新商品

## レバコールレディ

「レディ」のためのレバコール

女性に嬉しい成分を配合

- ・葉酸
- ・鉄分
- ・ビタミンB群
- ・ビタミンE
- ・カツオ肝臓エキス

お飲み前にも安心の  
カフェイン不使用!!

レバコールと比べるとさっぱりとした  
味わいです。



2本入 (250ml×2)

4,970円

4本入 (250ml×4)

8,970円

## 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 9:00~17:00 / 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

## 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はいますが、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。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なので、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ょう！

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

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