

思以 1= 手統 ちんと年取 にしている、 0 本 ☆ゆずいはスタッフの さる「 答 10] 他にも国 2 のグ 入が うょっと一言☆ える F) 29 かける場 (= 限 六 車え 8 7 耳 深 日生まれ 々 です。 ノス 1: 昌 んに 誕生日を基準とし を通 4 ASI. Ti 3 0) 明 期 オ tw 2月 か, ちしま、 る 治 9 ti EX 暦 色 当 13 野 L" 5 しま 採 0 L マお割 h 丰 は様々 角 年 たり当 談生且正之月8 公车 門 用 7" (本 誰 E 7 誕 谷 77" T 1 7" 生 日日 周 由 うな てす À. 工月 て行 台 カシ 存 言してい ۲, 7 期 X. 閏 B 9 在 3 7 2 29日 和。 1 F Ó 4 B

朝方の体温 36.2 ℃以下の方

理想体温 36.55~37.23℃ 免疫力UP**力**令

血行促進 新陳代謝 ナ 内臓の働きナ

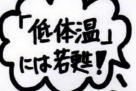
など...

"低体温」注意報

体温が1℃下がると免疫力が37%もダウンしてしまいます。 インフルエンザや風邪が流行するこの時期だからこそ、若甦のお湯割りで体の内側から温まりましょう。

お湯割り"がポイントです?







1ヶ月分(30本) ¥16,200

· 10日分(10本+1)

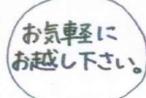
¥6,480

5日分(5本) ¥3,240

·1本 ¥648

ゆずりは薬局

新見市石蟹65-5 TEL.(0867)76-2355 平日9:00~18:30 水土9:00~13:00

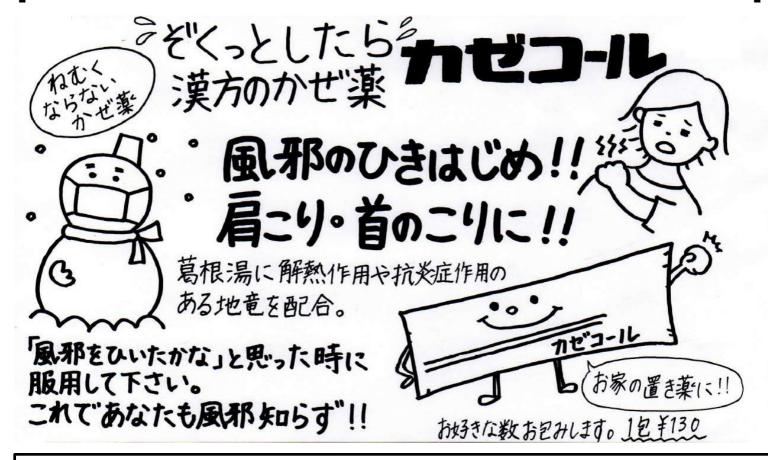




薬剤師コラム ~人間は一生のあいだに200回風邪をひく~

こんにちは。薬剤師の見上です。今回は冬場に良くかかる病気、 風邪についてお話しします。1年間に風邪をひく回数は、岡山県の 成人で平均年2.36回という調査結果があります。子ども時代は もっとよく風邪をひきますから、一生のあいだに150~200回は風 邪をひくものと考えられます。風邪の原因はいろいろありますが、 その90%以上がウイルス感染によるものとされています。

残念ながら、ウイルスを退治する薬はまだありませんから、風邪を治すには自分の持っている免疫力によって、ウイルスを退治するよりほかに方法はありません。この免疫力を強化するには、「休養」こそが何よりも大切で、そのためには仕事を休んで身体を休めるとともに、食事や生活の節制を守って体力を養うことが肝心です。また、外出時にマスクをするのも予防に役立ちます。冷たい外気の直接の刺激を避けたり、鼻やのどの粘膜の乾燥を防ぐなどによって、ウイルス感染を予防します。



ご要望・ご相談等ございましたら、下記のメールでも受け付けております。お気軽にご連絡下さい。 メールアト゛レス:info@yuzuriha-mj.jp