

ゆずりはニュース

ゆずりはスタッフの
ちよっと一言

おかやまマラソン2018を無事
完走してきました。角谷です。
参加するまでは本当に多岐
な々に「今年も出ますよ」とお伝
えして自分にプレッシャーをかけ
てきましたが、それがやになっ
たのか目標の「去年の自分を
超える」と「歩かな」どちら
も達成する事が出来ました。
薬局に来てくださるお客様も
「どうだった？」と聞いてくださり
笑顔で「無事完走できました」
とお答えする事ができました。
もちろん来年も挑戦する
つもりです。へへ
記録4時間41分45秒



生環研の プロポリス VCのど飴

天然の抗生物質
プロポリス配合

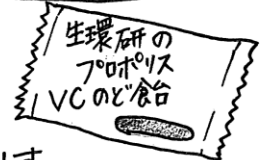
のどの痛み・のどのイガイガに

1袋にレモン果汁10個分のビタミンC入り。

天然のはちみつに酸味を加えた、はちみつレモン味です。

プロポリスは殺菌・抗菌・免疫強化などに

用いられる注目されている成分です。



ゆずりは薬局

新見市石蟹65-5 ☆

TEL 0867-76-2355

営業時間 ☆お気軽にお越し下さい☆

月・火・木・金 9:00~18:00 / 水 8:00~16:00 / 土 9:00~12:30

厚生労働省の国民栄養調査などによると、身体活動量が多い人やよく運動をしている人は、心筋梗塞などの虚血性心疾患の罹患率や死亡率が低いとされています。身体活動とは、ストレッチ・ヨガ・ウォーキング・ジョギング・テニス・水泳・山登りなどの運動に加え、日常生活の中で普通に行なっている体の動きも含まれます。体に負担が少なく手軽に身体活動量を増やすには、歩行を中心として自分の体力に合わせて習慣的に運動を行い、長く続けることが大切です。無理のない運動をすると、心拍数が増えて血流が早くなり、善玉コレステロールと呼ばれるHDLコレステロールが血液中に増えます。血流が速くなると、血管拡張物質の一酸化窒素が内皮細胞(血管の一番内側にある細胞)から放出されます。一酸化窒素が不足すると血管が固くなり動脈硬化の原因にもなります。一方、十分な一酸化窒素は血管を柔らかくし広げる効果があるため、血圧は下がり心臓への負担も軽減されます。また、HDLコレステロールが血液中に増えると、血管壁に溜まった悪玉コレステロールと呼ばれるLDLコレステロールを回収して動脈硬化になりにくくなります。他にも、運動することには副交感神経の動きを高めて血液を固まりにくくする効果があります。血液が固まりにくくなれば血栓ができにくくなり、脳梗塞や心筋梗塞の発症を抑えることにもつながります。継続的な運動は、健康状態を向上させ、心臓や血管の病気のリスクを軽減します。まずは手軽に行なえるウォーキングなどから始めてみるのはいかがでしょうか。

薬剤師が愛情を込めて開発したお肌にやさしい スベスベ保湿ハンドクリームです!!

くすり屋さんのはんどぐりーむは、
不足している皮脂膜のかわりに各種
成分がお肌を優しく包み込み、
肌に必要な水分をのかさず
しっとり潤いのあるお肌を保ちます。
もちろん、無香料・無着色です。



くすり屋さんの

はんどぐりーむ

100g ¥1,296

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

TEL: (0867)-76-2355