

ゆずりはニュース

vol.50

ゆずりはスタッフの
ちよつこ一言

残暑お見舞申し上げます。
秋の入りはじめの九月がましました。何故か秋になるとサイクリングしたくなる。パート事務の徳永です。そんな私先日自転車をゆずってもらいました。電動アシストもギアチェンジも付いていない普通のママチャリですが新見市内を乗りまわしています。風が涼しくとても良い気分転換になります。これからサイクリングにもってこの季節、いつかは琵琶湖一周バイパスに自分のママチャリで挑戦したいです。結構広いです。一周192km...できるかな??



朝方の体温 36.2℃以下の方

理想体温

36.55 ~ 37.23℃

免疫力UP ↑↑

血行促進

新陳代謝 ↑

内臓の働き ↑

など...

「低体温」注意報

秋は涼しく過ごしやすい季節ですが、夏場の冷房や冷たい飲み物を飲み続けたことによる「夏の冷え」の痕跡が体に残っています。
若甦のお湯割リで、体の内側から温まりましょう!!

「低体温」
には若甦!



- ・1ヶ月分(30本) 16,200円
- ・10日分(10本+1) 6,480円
- ・5日分(5本) 3,240円
- ・1本 648円

“お湯割リ”がポイントです !!



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

ゆずりは健康コラム ～ 便秘薬について ～

平成28年国民生活基礎調査によると便秘の訴えのある人は1000人当たり、男性24.5人、女性45.7人で女性の方が多くなっています。

また、男女ともに年齢が上がるにつれて、その数は増えていく傾向にあります。

便秘は大きく分けると、大腸の形の異常や傷を伴う病気による便秘と大腸の動きに異常がある便秘に分類され、多くの便秘の原因は後者です。薬局、薬店で購入できる下剤にはいくつか種類があります。

まず、お腹の水分を調節することにより便を柔らかくする作用をもつ酸化マグネシウムなどがあります。

また、大腸を刺激し排便を促すお薬もあり、この種類のお薬としてはセンナやダイオウなどがあります。このお薬は大腸の働きを促進することにより効果を発揮します。このお薬の働きには腸内細菌の働きが不可欠なので薬の効きが悪い場合は、腸内環境をしっかりと整える必要があります。

便秘の改善には薬だけに頼らず、生活習慣を改善することも重要です。食物繊維の豊富な食事、運動習慣、質の良い睡眠、そして毎日時間を決めてトイレに入ることを心掛けましょう。

しつこい便秘 苦しんでいませんか？

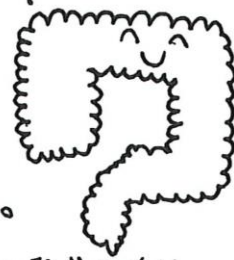
そんな方に 大草丸でスルッと！自然なお通じも！



☆ 大草丸の4つのメリット



- ・便を油で包み、スルとお通じができるためお月腹が痛くなりにくい。
- ・習慣性のない漢方なので、クセになりにくい。
- ・漢方薬の効き目で快適なお通じが期待できる。
- ・お通じの状態で飲む量を調整できる。



460丸 税込 1188円

720丸 税込 1782円

1200丸 税込 2538円

※サンプルもご用意しております。
お気軽にご相談下さい。

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