

ゆずりはニュース

vol. 41

ゆずりはスタッフの
ちよこと言

はじめまして。加倉井と申します。5月にゆずりは薬局 青江店に入社いたしました。まだまだ不慣れな部分があるかと思いますが、宜しくお願ひ申し上げます。
今回は自己紹介をさせて頂こうと思います。
子供は娘が二人、25才と20才になります。笑顔がチャームポイントのいつも笑っている子達です。
地元ははるか遠い茨城県で、幼い頃は海や山を走り回る元気な子供でしたので、この歳になり、日々シミ対策に勤しんでおります。(マスク生活で良かったあひひ)
これから毎日元気な笑顔でお迎えできるより頑張って参りますので、来局の際は、どうか気軽に声をかけて下さい。

1日4錠の若魁錠で健康貯金をしませんか??

3日分 サンプル中!!

- ・疲れがなかなかとれない
- ・食欲がない
- ・冷え性で低体温
- ・体か自信がない
- ・満足な睡眠がとれない
- ・肩こりがひどい

1つでも
あてはまる方は
お試し下さい。



効能・効果

- 滋養強壮、虚弱体質
- 肉体疲労・病中病後・胃腸障害・栄養障害・妊娠授乳期・発熱性消耗性疾患などの場合の栄養補給

120錠 ￥3,960 (税込)
240錠 ￥7,150 (税込)
480錠 ￥12,100 (税込)

ゆずりは薬局 青江店

〒700-0941
岡山市北区青江1-22-22
TEL: 086-221-2355
FAX: 086-221-2350

営業時間

☆お気軽にお越しください☆

月・火・木・金 9:00~19:00 / 水 9:00~18:00 / 土 9:00~12:30

きちんと寝ているのに疲れがとれていなかったり、「いびきがうるさい」と家族に言われたことはありませんか？いびきは睡眠中に空気の通り道である上気道（鼻やのど）の狭い部分に空気がぶつかり、震動して起こる異常な呼吸音です。いびきをかいて眠っていると、一見して熟睡しているように見えます。しかし実際には、空気の通り道が悪くなっているため体に十分な酸素が供給されず、睡眠が非常に浅くなって熟睡できていないため、体の疲れがとれていません。日本人では、男性の4人に1人、女性の10人に1人がいびきをかいているという報告もあります。いびきの原因は様々ですが、最も多いのが肥満です。あごの周囲、首周りに皮下脂肪がつくことにより、のどが狭くなりいびきが生じます。その他、下あごが小さい、のどちんこが長い、舌が大きい、鼻が曲がっている、口呼吸する、加齢による筋力の低下などが原因となります。また、仰向けで寝ると舌がのどの奥に落ち込み気道が狭くなるため、いびきが生じやすくなります。体型などの他にも、お酒を飲むといびきをかきやすくなると言われますが、これはアルコールによって筋肉が緩んでしまうためで、特に疲れている時の飲酒は大きいいびきをかきやすくなるので注意が必要です。いびき対策としては、肥満体型の解消や横向きで寝たり、枕を変えたりなど眠る姿勢を見直してみましょ。また、疲れているときには飲酒を控えましょ。市販のいびき防止グッズを使用する方法もあります。ただ、異常ないびきが続く場合には睡眠時無呼吸症候群などの疑いもありますので、一度専門医に診てもらいましょ。

なかなか
眠れない

夜中に
目が覚める

眠りが
浅い…

眠りの質を高めます

眠れないとは、寝付けない、眠りが浅い、寝起きが辛い等、自身の理想の眠りを実現出来ていない状態の事です。人間には体内時計が備わっており、それが眠りに深く関係しています。乱れた生活習慣を改善し、体内時計を整える事で、ぐっすりとした質の良い睡眠が出来るようになります。

【ラフマ葉エキス】

眠るためのホルモンを作らせ、眠りの質の改善を助けます。

【クロセチンエキス】

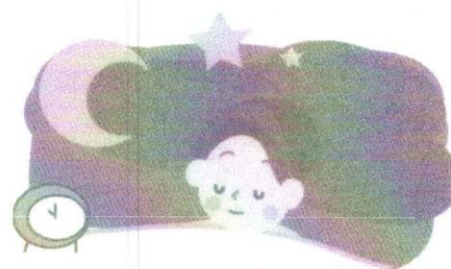
中途覚醒が無いよう眠りを深め熟睡が続くように助けます。

【ねむの木樹皮エキス】

体内時計が整うように助けます。

【GABAエキス】

リラックス効果を高め、睡眠の質を高めます。



《生環研の眠活のすすめ》

14錠(7日分) ¥1500

60錠(30日分) ¥5080

朝・夕1錠ずつ服用下さい。

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: 086-221-2355