

ゆずりはニュース

vol. 88

ゆずりはスタッフの
ちよつと一言

ゆずりは薬局。パート事務の
徳永です。朝、夕の定、暖の差
がだんだんと厳しくなり山の紅葉が美しくなってきたね。
秋が好きという方が日本人には
多く、食欲の秋、読書の秋とよ
く言いますね。私のうちでは芸
術の秋の風が吹き、美術好きの
私は先日新見美術館で行われ
たスケッチ教室へ参加しました。
子どもたちの絵には心に響く
ことが多いですよ!! 皆とても
上手で本当に驚かされます!
私の子どもも一所懸命描いた
ので、今度小さい賞ですが、頂
くことができた
ので、とても喜
んでいました。
ヤッタネ!!



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

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

足が重くだるい、夕方に靴を履くときつく感じる、靴下のゴム跡が残るなどは、一次的に起こる生理的なむくみです。むくみは、足元の血液が心臓に戻りにくくなって静脈に血液がたまり、血液中の余分な水分が十分に排出されずに血管外にあふれ出て体にたまった状態です。主な原因は筋力不足で、筋力の低下している高齢者、男性より筋肉量の少ない女性に起こりやすい症状です。重力により水分は下へ降りるため、膝から下の部分から足先、そして筋肉の少ないすね、手指、ほほ、まぶたがむくみのあらわれやすい部分です。

生理的なむくみは、一晩寝ると症状が軽減します。しかし、何度も繰り返しているとだんだんむくみが取れにくくなります。そこで、簡単に出来るむくみの予防法をいくつかご紹介します。足のふくらはぎの筋肉は血液を心臓に戻すポンプの役割をしていることから、足の筋肉をきたえる適度な運動、例えばウォーキング、階段を使う運動、足踏み、かかとやつま先の上げ下げを行います。さらに、血行が悪くならないように同じ姿勢を長時間続けない、身体を締め付けない、冷やさないようにします。睡眠時にはむくみのある部位を高くして寝ます。また、偏食、睡眠不足、過労などの生活習慣の乱れもむくみの原因になります。塩分を摂りすぎると体に水分がたまってしまい、むくみが起こりやすくなります。余分な水分を排出してくれるカリウムを多く含むバナナ、豆類、海藻、スイカ、キュウリなどを積極的に摂取しましょう。むくみがなかなか改善されない場合や、短期間で体重増加、尿量の減少、動悸や息切れなどを伴うときには病気が原因となっている可能性もあるため、医療機関で相談しましょう。

ポカポカ冷え知らずの体、水々しい肌 深い眠り、疲れ知らずの持久力

あの子供の頃のような体に戻りたい!!



1日1粒
32粒
¥4860

生命の根源物質
ALA
アラ
若返りのアミノ酸

元気に弱!

話題の
ミトコンドリア

ミトコンドリアは、私達の体内の細胞ひとつひとつに存在しています。最近疲れが取れにくい、年齢を感じるようになった…そんな方はALAが不足しているのかもしれない。ALAを補給することでミトコンドリアを元気にし、イキイキ元気に過ごしましょう。

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