

ゆずりはニュース

vol. 44

ゆずりはスタッフの
ちよつこ一言

こんにちは!!、薬剤師の山岸本です。11月になり寒気が増してきているので、体調崩されないように注意して下さいね。さて、今月13日は岡山マラソンが開催され、参加の予定となってます。3年ぶりの開催ですが、実は3年前も参加し、その時は5時間55分で完走することができました。(制限時間は6時間)今年も完走するのが目標です。主君江店からは僕だけです、新見店と三浜店からもそれぞれ1名ずつ参加予定です。完走できたら、完走した人にだけ配られるメダルを店舗に飾っておこうと思っておりますので、応援よろしくお願いします。



レバコルが飲みやすく「α」にリニューアル!!

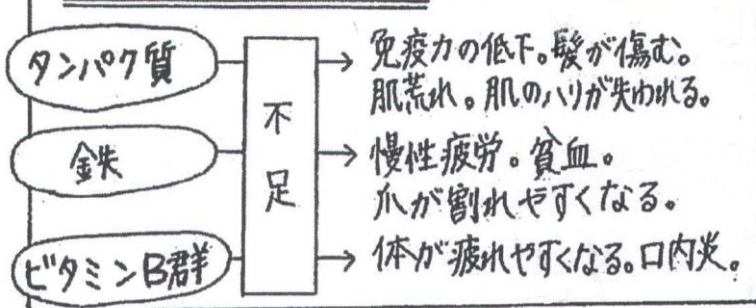
2本入
¥3,890

4本入
¥7,020



皆さん、毎日の食事でタンパク質を摂っていますか？
タンパク質不足は現代人の不調の原因になっています。
また共通して足りていないのが鉄やビタミンB群です。

不足するとどうなるのか



このような症状が気になりだしたら...

レバコルα 始めませんか？

体に必要なタンパク質・ミネラル・
ビタミンがバランス良く配合さ
れていて現代人の栄養不足を
サポートするアミノ酸のドリンク
です!!



ゆずりは薬局 青江店

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

〒700-0941

岡山市北区青江1-22-22

TEL: 086-221-2355

FAX: 086-221-2350

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、ほぼ、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。

ホカポカ冷え知らずの体、水々しい 深い眠り、疲れ知らずの持久力 **肌**

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

元気になる!

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: 086-221-2355