

# ゆずりはニュース

vol. 59

ゆずりはスタッフの  
ちよつと一言

こんにちは!! 薬剤師の山岸本  
です。私事で恐縮ですが3月  
いっぽりで退職させて頂くこと  
になりました。この薬局がまで  
ほぼスタートから約5年間  
勤めさせて頂きました。様々な  
方と出会うことができ、とても  
有意義な5年間でした。辞める  
理由に関してはここには記載  
しないので、もしよかったら実際に  
聞いて頂いた時にお答えします。  
僕はいなくなりますが、これから  
もゆずりは薬局青江店をよろし  
くお願い致します。本日に今まで  
ありがとうございました。山岸本歩



## 今年も来た～花粉シーズン!

覚えていますか? 昨年の夏も暑かった!! 夏が暑いと花粉  
がたくさん育って、翌年の春から花粉が多く飛ぶと  
言われています。毎年症状が出て困っているかたは、

**予防・改善**

ちよつと今から対策を始めましょう!! 早すぎはないですよ!



**タウロミン**  
体質改善の漢方薬と  
しっかり症状を抑える  
成分がひとつになった  
スペシャル処方です。  
早く始めるほど、よいタイプ!

症状に合わせて  
飲む量を減らし  
ていくことが出来ます

**アレルギー体質に**

**タウロミン**  
220錠(約18日分) ¥3080  
440錠(約36日分) ¥5400 **お得!**  
880錠(約73日分) ¥9680

### 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

健康によい行動を行う可能性を高める要因が存在する一方で、それを妨げる要因も存在します。例えば個人的要因としては、「忙しくて時間がない」「運動は退屈そう」「足腰が痛い」などが考えられます。環境的要因としては、「天気が悪くて外で運動できない」「運動するのに適当な場所がない」などが考えられます。ある人が健康によい行動を行う可能性を高めるには、その人にとってその行動を妨げている要因をできるだけ減らす(除く)必要があります。上記の例で言えば、個人的要因として「忙しくて時間がない」のであれば新しく運動のために時間を作るのではなく、忙しい日常の中に運動を組み入れるとか(例:意識して階段を使う)、「運動が退屈そう」であれば楽しくできる運動を探したり、「足腰が痛い」のであれば足腰に負担のかからない運動を探すことが勧められます。また環境的要因は個人の力ではどうしようもない場合もありますが、例えば「天気が悪くて外で運動できない」場合は室内でできる運動をすることも可能です。まず運動についてどんなメリットと妨げを感じているのかリストアップし特に自分にとって強い妨げになっていると思うものについて、それを減らす(除く)工夫を試してみましょう。



こんな症状のある方に喜ばれています!



高麗人参 + 牛黄 + ビタミンB バランスよく配合

された有効成分がエネルギー代謝をスムーズにすることで、疲労回復・虚弱体質の改善に良く効きます。毎朝1番の若更生で元気な毎日を!!

・1ヶ月分(25本+5) ¥16,500  
 ・10日分(10本+1) ¥6,600  
 ・5日分(5本) ¥3,300  
 ・1本 ¥660

☆店頭試飲しています。☆

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](mailto:info@yuzuriha-mj.jp)

TEL: 086-221-2355