



ことぶき号

コトブキ薬局

☎911-0804

勝山市元町2丁目18-32

TEL 88-3111



第16号 (2015年1月)

明けましておめでとうございます。新年をいかがお過ごしですか？
今年も、皆様に元気いっぱいおもてなしが
できますよう頑張りたいと思います！（^^）



インフルエンザ注意報！

今年も全国でインフルエンザが流行し、福井県でも注意報が出ました。
インフルエンザは『流行性感冒』とも呼ばれ、普通の風邪よりも高熱・
倦怠感や関節痛などの全身症状が強く出て、抵抗力が低い場合重症化する
こともあります。

どんなウイルスとの戦いでも、基本は『**体力勝負**』です！

【インフルエン

まず、自分がうつらないこと、うつさないこと

そのためには



手洗い

ウイルスの
侵入を防ぐ！

うがい



マスク



免疫力
& 体力
アップ！

レオピン



体の内側の疲れをとって
免疫力を高めます！

自分の『免疫力』が一番のワクチンです！

予防接種をしたり、同じ環境にいても、インフルエンザにかかる人・か
からない人・重症化する人・しない人がいます。これは『**抵抗力・免疫
力**』の差によるものです。目に見えない小さなウイルスを完全に防ぐこ
とはできませんが、体内に入ったウイルスを自分の**自然治癒力**で除去で
ければ、インフルエンザは怖くありません。

病気とは何

今回は『病気』について、少し違った角度から見た考え方を
か？ お伝えしたいと思います。

風邪をひいたら、なぜ熱が出るのでしょうか？
ウイルスが体内に侵入したからです。



発熱は、ウイルスをやっつけるための免疫反応です。
高熱が出るのは、強いウイルスに体も一生懸命たか
っているからです。

発熱しないと、危ないのです。熱が低ければ、ウイル
スに対抗できず風邪は長引き、重症化することもあり
ます。

解熱剤は不必要なものということになりますね。

発熱だけでなく、

全ての病気は体が治そうとする正常な反応なのです。

体が病気を無視して、病気を発生させなかったら、
健康を守ることはできません。

『病気とは、病気そのものが病気を治し、 体を治そうとしている現象』

コトブキ薬局では、自然治癒力を高めて、より自然に治る方法
をおすすめしております。

『レオピン健康法』

コツコツ自然治癒力を高めていく方法が、
結果的には早く治っているようです。



病気を治すのは、医者でも薬でもなく、その人自身なのです。
もし治らなければ、他人のせいではありません。
自然治癒力の低下なのです。

病気を悪い物扱いせず、私たちが元気で健康であるための有り
難い事と考えると、少し楽しく病気を考えることができるので
はないでしょうか。

《冬の冷え性対策》

寒の入りを迎え、まだまだ冬は続きます。寒さと乾燥で抵抗力が弱まり、身体を動かすことが少なくなるので、血行が悪くなって冷え症や肩こり、頭痛、生理痛に悩まされる方が多くなる季節です。

身体の不調の多くは、血行不良による『冷え性』が原因です。冷えない体づくりに取り組みましょう！



● お風呂で冷えない体づくり

少しぬるめのお湯（38～40℃）にじっくり浸かると体の芯まで温まります（低温長時間浴）。お湯が熱すぎると、体の表面だけが温まり、内部が温まる前にのぼせてしまうからです。



温熱効果や血行を良くする作用のある入浴剤を上手に利用しましょう。ミカンや生姜の皮を入れても良いですよ♪

● 食事で冷えない体づくり



寒い冬は、旬を意識した食事がポイントです。例えば、本来夏が旬のトマトやキュウリを食べていると体を冷やしますが、冬の旬のカブやレンコン、ゴボウなどは体を温めてくれます。また、旬の魚は脂がのって美味しいだけでなく、乾燥しがちなお肌を守ります。鍋料理だと温野菜もたっぷり摂れますし、熱が逃げないようにとろみをつけた煮物もおすすめです。特に生姜や唐辛子は体を温める優等生です♪

● 運動で冷えない体づくり

全身の筋肉の70～80%は下半身にあるため、下半身をよく動かす運動をすると血行促進、体温アップにつながります。スクワットなどが効果的ですが、無理をしないでゆっくりと筋肉を意識しながら動かすこと。足先の冷えが気になる方は「つま先上げ&かかとあげ」が効果的です。また、外でのウォーキングが出来ない方は「その場足踏み」を。肩が冷える方には「肩回しウォーク」がおすすめです。



スクワット



その場足踏み



肩回しウォーク



つま先上げ&かかと上げ



《この時期おすすめ商品のご紹介》

冷え症に

レオピン
ロイヤル



1ヶ月分 8,800円 (税抜)
4ヶ月分 28,000円

抽出液、ニンジン、熟成ニンジン、クキエキ、ニンジンを配合した滋養強壯剤です。血流を良くし、血色素不良、冷え症、虚弱体質、肉体疲労などを改善します。

手足の冷えに

トコベール
E300



2ヶ月分 6,000円 (税抜)
4ヶ月分 11,000円

最高純度の天然ビタミンE剤です。毛細血管を広げて温かい血液を送り、冷えによる血行障害を改善します。レオピンとの併用で冷え症対策強化に！

食べ過ぎに

生薬胃腸薬



12包 874円 (税抜)
24包 1,602円

8種類の生薬を配合した胃腸薬です。水分のとりすぎや食べ過ぎからくる胃もたれ、重だるさ、食欲不振などを感ずる方におすすめです。カバンに入れて外食のお供にどうぞ。

飲み過ぎに

リバシールド



5包 900円
60包 9,500円 (税抜)

肝臓を強力に保護し働きを高める酵素熱成田七人参を配合。お酒を飲む機会が多い方、ウコンやカキエキスをよく飲む方、肝臓の弱りが気になる方へおすすめです！

筋肉疲労に

グラッドル



2週間分 3,204円 (税抜)
1ヶ月分 5,632円

4つの成分が筋肉のコリをほぐし栄養を補給します。雪かき後の筋肉疲労や腰痛、眼精疲労などにお使いください。

肩こり・神経痛に



25g 900円 (税抜)

塗りこむ消炎鎮痛剤。今までありそうでなかった、患部を温める塗り薬です。肩こりや筋肉痛、リウマチなどにおすすめです。

コトブキ薬局は、地域の皆様が気軽に相談できる、まちのお薬屋さんです。お薬だけでなく、健康増進・未病・予防分野に真剣に取り組んでいます。一生健康で、元気に生き生きと暮らせるために、心を込めてお手伝いします。『いつまでも若々しく、元気で長生き！』を目指しませんか (^ ^)