



# 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24号 (2015年9月)

## 歳をとるのを楽しもう！ 『スマートエイジング』



歳をとるのが嫌だな～、怖いな～と思う事はありませんか？  
加齢とは、衰える事ではなく、成長するということです。年輪を刻むほど魅力を増す大木のように、美しく賢く歳をとろう！という考え方が『スマートエイジング』と言われます。若い頃にしかできなかった事があるように、その年代にしかできない事があるものです。内面の豊かさや、それまでの生き方からにじみ出るものが『魅力』となり、歳を重ねるほど生き活きと輝いて見えます。人生で最高は『今』と言えるように、楽しく歳をとりたいものですね！

## 老化は足から始まる！？

足腰が丈夫な方って、いくつになっても元気に見えますよね。特にふくらはぎは『**第二の心臓**』とも言われ、足先から心臓へ血液を引き上げるポンプの役割をしており、心臓の働きを助けるだけでなく、体全体の健康に影響を与えています。

さあ、今すぐ足を動かして、筋肉を刺激してあげましょう！

### 【ふくらはぎの持つ健康パワー】

冷え性

疲労感

脳の活性

だるさ

肌荒れ

血流改善！

基礎代謝UP

くすみ

高血圧

イライラ

鍛える方法は  
次ページへ☆

むくみ

のぼせ

倦怠感

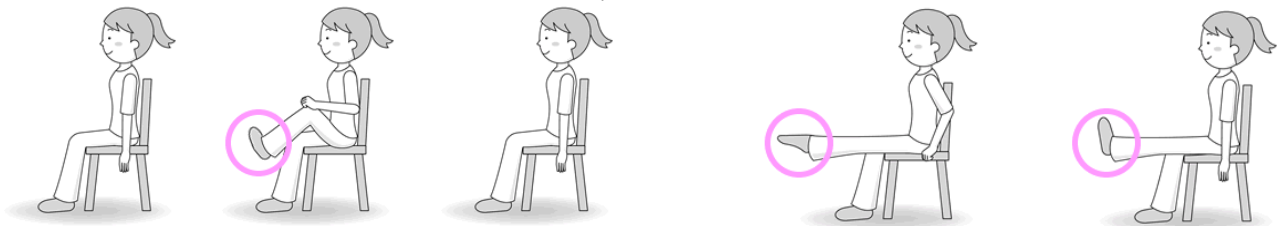


# 身体を鍛えよう！ ～足の強化運動～

筋肉は1日休むと落ちてしまいます。週に1回のハードな運動よりも、毎日少しずつの運動が大切なんですね。歯磨き中や家事をしながら、テレビを見ながら行えるよう、習慣化すると良いかもしれませんね！

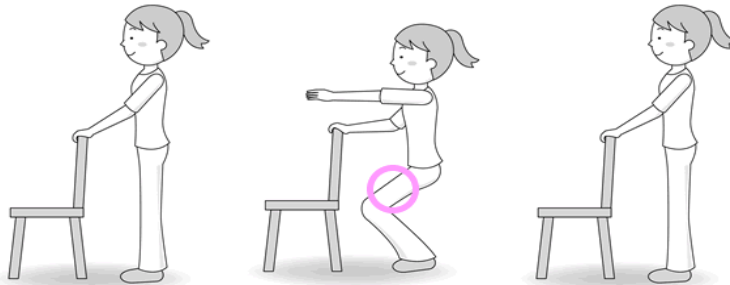
## ①もも上げ

いすに座り背筋を伸ばし、つま先を上に向けながら、膝を胸に引き寄せる。(×10回) 次に、膝を曲げずに足を伸ばし、つま先を伸ばしたり上に向けたり交互に繰り返す。(×10回) 余裕のある方は、立ったまま行う。



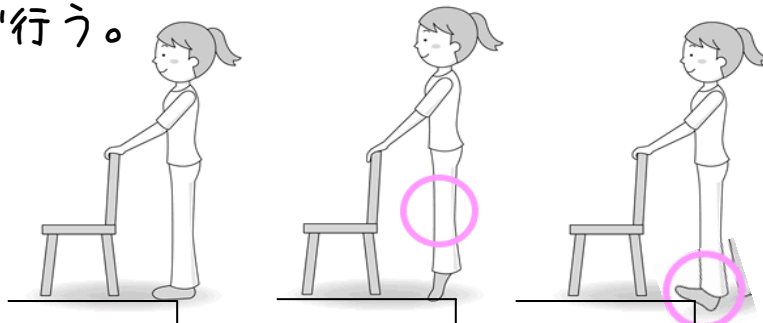
## ②スクワット

足を腰幅に開き背筋を伸ばし、内太ももに力を入れながらゆっくりと膝を曲げ伸ばしする。無理はせず、膝は90度以上曲げないように注意。(×10回) 余裕のある方は手を放して行う。



## ③つま先立ち&かかと上げ下げ

段差に足先を乗せ、足を肩幅に開き背筋を伸ばし、かかとの上げ下げを繰り返す。膝は曲げずに膝裏を伸ばしながら、つま先立ちでふくらはぎ～足首の引き締め。(×10回) 余裕のある方は片足立ちで行う。



愛され続けて56年! レオピン®

## 【AGE (熟成にんにく抽出液) の効果】

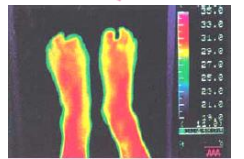
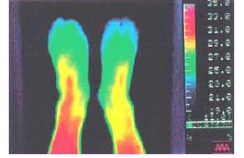
Aged Garlic Extract

### ① 疲れをとってくれる

- ・ 疲労回復促進作用
- ・ ストレスによる体力や胃腸機能の低下を防ぎます

### ② 血行を良くする

- ・ 末梢血行改善作用
- ・ 血流を良くし、血栓を防ぐ働きがあります
- ・ 赤血球の変形能(しなやかさ)を保ちます



レオピン服用後

### ③ 胃腸機能を調整し、肝臓を保護する

- ・ 弱った胃腸を改善します
- ・ 肝臓の解毒酵素の活性化を助けます
- ・ 肝臓の解毒に役立つグルタチオンの生成を高めます

### ④ 免疫力を調整し、抵抗力をつける

- ・ 免疫細胞の活性を高めます
- ・ 異物を早く取り除きます

### ⑤ 血中の脂質を改善する

- ・ 肝臓でのコレステロール合成の抑制を助けます
- ・ 血中脂質(コレステロール・中性脂肪)の改善作用があります

### ⑥ 酸化を防ぐ

- ・ 活性酸素を処理する酵素の低下を防ぐ
- ・ 脂質の過剰化を抑える

### ⑦ 老化を遅らせてくれる

- ・ 老化に伴う学習能力の低下を防ぎます

レオピンは毎日コツコツ続けることで自然治癒力を高める、健康で元気な体作りに最適な滋養強壮剤です!



レオピンロイヤル  
1本入 8,800円  
2本入 16,000円  
4本入 28,000円



レオピンファイブNEO  
1本入 6,000円  
2本入 11,000円  
4本入 19,400円



キョーレオピンNEO  
1本入 3,000円  
2本入 5,500円  
4本入 9,700円(税抜)







一生青春

たのしく明るく  
うみ山の幸せ  
のに咲く笑顔  
うみ出す感動  
ろまんに満ちて  
いきいき人生  
けん康長寿

敬老の詩



良い香りで  
リラックス〜♪

9/16(水)~30日(水)の期間

5000円以上お買い上げの方に

『緑茶の香りのお香』を  
プレゼント!!



いつもありがとうございます!

この時期おすすめ☆ドリンク剤!!

秋は、漢方学では『乾燥』による体の変化が出やすい  
時期と考えられています。キーワードは『潤い』!!

思わず触り  
たくなるような  
潤いに♡



艶美華

1本 463円  
10本 3,750円(税別)

体の内側から潤いと艶を生み出す美容成分をギュッと凝縮した美容ドリンク剤。夏の紫外線でダメージを受けたお肌が喜びます。同窓会やお出かけ前など、キレイになりたい前日寝る前に飲むのがおすすめ♪

ほとほと弱った  
心身に活力を!!



エナックロイヤル

1本 945円  
4本 3,330円(税別)

生薬 100% 滋養強壮ドリンク剤。気・血・水のめぐりを改善し、体の回復力を高めます。  
★おすすめの飲み方…疲れてクタクタになった日の夜寝る前に(寒気がする時は電子レンジで温めて)飲むと、眠りの質が高まり翌朝の目覚めがいつもよりすっきり感じます♪多忙が続く時などは、さらに人參牛黄を飲んで疲れ知らずに!

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(^ ^)