



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34号 (2016年7月)



毎日暑い日が続きますね！しっかり養生して、夏を元気に乗りきりましょう！！



<夏の養生法>

エアコンはドライ(除湿)で

冷房は、気づかないうちに体が冷えすぎてしまいます。寝苦しい夜もドライ運転で快適に過ごしましょう。

時には温かい飲み物を

暑い夏は、冷たいものをがぶ飲みして胃腸を冷やしすぎます。温かい飲み物の方がかえって喉の渇きを癒してくれます♪

たんぱく質を摂る

ついあっさりしたものばかり食べていると、体力が落ち夏バテになります。お肉や魚、豆類などのたんぱく質を摂りましょう。

梅干しで塩分補給

汗をたくさんかく夏は塩分補給が大切です。梅干しは汗と同じ塩分濃度で、さらに胃腸の消化も良くするためおすすめです♪

半身浴の励行

湿気で体内の水分代謝が滞ると重だるさの原因にもなります。じっくり汗をかいて、余分な水分を抜きましょう！

もう夏バテ？

疲れた
忙しい!

外仕事
スポーツ
息切れ
動悸 風邪
旅行



ここぞという時の強~い味方！
疲労回復セットがおすすめ！



1日分
¥2,500
4日分
¥9,000

体力の回復を
劇的に早めますヨ！！



夏のシャキッと早起き計画

毎朝、シャキッと起きていますか？朝の時間を上手に過ごすと、体内リズムが整い、集中力も活動力もアップします。日の出時間が早い夏は、朝方生活にピッタリですよ♪



朝

『交感神経』
を高めよう

起きたら太陽の光を浴びましょう。運動や熱いシャワーは体を目覚めさせます。朝からシャキッと活動できると、1日がとっても長く充実しますよね♪

心身リフレッシュ！
ラジオ体操が
おすすめです♪



夜

『副交感神経』
を高めよう

軽い運動や、ぬるめの湯船にゆっくり浸かって体を温めると眠りの質が高まります。また、夜はなるべく部屋を暗めにして、携帯やパソコンなどの光も見ない方が良いでしょう。

寝る2~3時間前
に体を温めると
良いですよ♪



“朝グズ”に
さよなら
しましょ！



早起きが苦手な方、布団から出られない方は『朝目覚めて5分以内にやること』を決めておきましょう。

なるべく細かく決めておきましょう！

(例) 目覚めたら、足の指を動かす、背伸びする、膝を曲げる、上体を起こす、トイレへ行く、顔を洗う、水を飲むなど何でもOKです！

レオピンが、



(世界で最も影響力のある経済新聞)

ウォールストリート・ジャーナル紙で
取り上げられました！



ニンニクを熟成させると 効果が上がる？

レオピンは、世界40か国以上
で販売されています（海外で
はキョーリックという名前）。

刺激のある生ニンニクや、人
への研究がまだされていない
黒ニンニクとの違いについて
書かれています。

日本の湧永製薬のレオピン
は、世界で唯一、人への研究
が行われその効果が証明され
ている熟成ニンニク製剤で
す！

- 疲労回復効果
- 糖尿病の予防・改善
- 細胞の老化抑制
- 認知症の予防
- 高血圧の予防・改善
- 脳血管障害の抑制
- がん細胞の抑制
- 動脈硬化の予防
- 高コレステロールの予防・改善
- 心身のストレス緩和
- 他の薬物との相互作用の安全性
- アレルギーの軽減
- 心臓病の抑制
- 風邪やインフルエンザの予防・症状軽減

レオピンには、証明された
効能がまだまだたくさん
あります。

すぐに効果はわからなく
ても、1か月後、1年後へ
と毎日コツコツ基礎体力
を養ってくれます。

健康のために、毎日飲み続
けたいものですね♪



人生で
おたのしみ
の季節は
よき季節
よき季節
よき季節

夏の**大感謝祭！！** おたのしみ

空くじなし!

大抽選会



抽選期間：8月1日(月)～6日(土)

3000円お買い上げごとに
何回でもくじ引きできます♪



ただ今、抽選券進呈中！

あなたもやってみませんか？

音楽リハビリ♪ (無料)

昔なつかしい歌がいっぱい！泣いたり、笑ったり、楽しい
一時を過ごしてみませんか。お気軽にお越しください！！
心も身体もリフレッシュできる音楽レクリエーションで♪



日時：8月9日(火) 午後2:00～3:00

場所：サンプラザ内 よろこんでハウス(TEL:88-2006)

対象：65歳以上の方で、歌の好きな方なら誰でも！

主催：よろこんでハウス

講師：酒井 三知代(コトブキ音楽教室)

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(^ ^)