



『ことぶき号』いつも読んでくださり、ありがとうございます。しばらくご無沙汰してしまいましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？今の過ごしやすい時期に、体の不調サインは整えておきましょう！これからも、皆様に健康情報をお送りできるようがんばります (^ ^)

あなたの『睡眠力』は大丈夫？

深眠力

寝付いてすぐにぐっすり眠れていますか？

持眠力

途中で起きることはありませんか？

完眠力

寝たい時間までしっかり寝られていますか？

入眠力

布団に入ってすぐ眠れていますか？



起床力

目が覚めてすっきり布団から離れられますか？

「年齢と共にだんだん眠れなくなってきた」と感じる方は多いと思います。ぐっすり眠るためには、それなりに体力が必要なのです。毎日の体作りとちょっとした生活習慣で、快眠体質を目指しましょう♪

朝

**心身リフレッシュ！
ラジオ体操が
おすすめです♪**

- ・夜に寝たい時間の 16 時間前に起床する
- ・朝起きたら日光を浴びる
- ・体を動かして血流アップ
- ・よく笑いましょう

夜

**寝る2~3時間前
に体を温めると
良いですよ♪**

- ・夕食は寝る 4 時間前までに
- ・夕方は軽い運動やぬるめの温浴
- ・寝る前にテレビや携帯などの光は見ないこと
- ・鼻呼吸でリラックス効果

睡眠の時間や満足度は一人一人異なります。お気軽にご相談下さい。

『口角』上がっていますか？

口角が1mm上がるだけで、印象が全く違いますよ♪

口角を上げて笑顔を作ると、脳から“幸せホルモン”が分泌されて、気分が明るく満足感を感じやすくなります。また、心も体もリラックスさせる効果があり、肌の色・ツヤが良くなったり、たるみの防止なども期待出来ます。落ち込んだり、疲れている時、ムリにでも口角を上げると、次第に心も同調します。笑顔でいれば、それだけで若々しく心も体も健康でいれるのですね♪



- ボケ予防
- 記憶力UP
- 《笑顔の効用》
- ストレス発散
- 免疫UP
- 運動不足解消
- 高血糖を抑制
- 不眠改善
- うつ予防
- がん予防
- 中性脂肪低下
- 美肌効果
- 痛み軽減



口周りの筋肉を鍛えよう！ 『あいうべ体操♪』

免疫力
アップ！

次の4つの動作を順にくり返します。

1回5秒 1分10回

- ①「あー」と口を大きく開く
- ②「いー」と口を大きく横に広げる
- ③「うー」と口を強く前に突き出す
- ④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

①～④を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続ける。

口の周りの口輪筋と舌の筋肉が鍛えられ、舌尖の位置が自然と上がり鼻呼吸になり、免疫力がアップします。アトピーやうつ病、いびき、口臭予防、小顔等の効果もあります。

「処方せんを受け取ったけど、薬局に取りにいけない」そんな皆様に！

お薬の配達 サービス始めました！



少子高齢化とともに、勝山市でもお年寄りの一人住まいの方や訪問介護の方など、薬局へお越しになりにくい方が多く見受けられるようになりました。

そこで、コトブキ薬局ではお薬を患者様のご自宅へ配達するサービスを始めます。地域の皆様の『かかりつけ薬局』として、より良い暮らしのために、お薬のアドバイスや健康増進に携わっていきたいと考えております。

ご家族やお知り合いの方でお困りの方がおられましたら、ご連絡ください。

初回はお客様の保険証やご連絡先、服薬情報等が必要となりますので、直接来局されるかお電話にてご連絡下さい。 **コトブキ薬局 TEL：88-3111**

このような方いらっしゃいませんか？

- ・ 病院で院外処方せんを受け取ったが薬局に行く時間がない。
- ・ 薬局まで遠くてお薬を取りにいけない。 など・・・

配達の流れ

- ① 病院で受け取った処方箋をコトブキ薬局にFAXして下さい。
(コトブキ薬局 FAX 番号：87-0538)
- ② コトブキ薬局から患者様に確認の電話を入れて、薬剤師がお薬の確認をし準備をさせていただきます。
※FAXが届いていない場合等がございますので、時間が経ってもコトブキ薬局から確認の電話がない場合は、お手数ですがお電話ください。
- ③ 指定の配達時間にお薬をお届けに向かいます。
※店舗から10分程度の範囲を配達エリアにさせて頂いておりますが、来局が不可能な場合には遠くの方でも一度ご相談ください

配達料 ￥100 (※配達エリアによって変更する場合がございます)

配達日 平日のみ (土・日・祝日は配達していません)

配達時間 《午前便》10：00～11：00、《午後便》15：00～16：00

(※混雑時やお薬の内容によって、ご希望の時間に配達できない場合がございます。)

HAPPY MOTHER'S DAY!



母の日（5月14日）

只今 5000 円以上お買い上げの方に



『母の日プレゼント』

差し上げています♪

毎日毎日、
本当にお疲れ様。
そして、ありがとう！
元気で長生きしてね。

神経疲労・寝てもとれない疲れに！

ストレス消化剤!! エナックW



神経の疲れをとる生薬エゾウコギ配合。エゾウコギは宇宙飛行士が抗ストレス対策で使用しています。安定剤とは全く別の働きで身体の内側からストレスを消化し、毎日の元気と健康管理におすすです！

サンプル
進呈中

- 神経疲労、ストレスのある方
- 集中力をつけたい受験生
- 不眠、不安、イライラしやすい方
- ぐっすり眠れない方
- 疲れると肌荒れが気になる方



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 (^_^)