



ことぶき号

コトブキ薬局

勝山市元町2丁目18-32
 TEL 88-3111 FAX 87-0538
 平日 8:30~18:30 (日曜定休)
 土祝 9:00~18:00



第47号 (2019年1月)

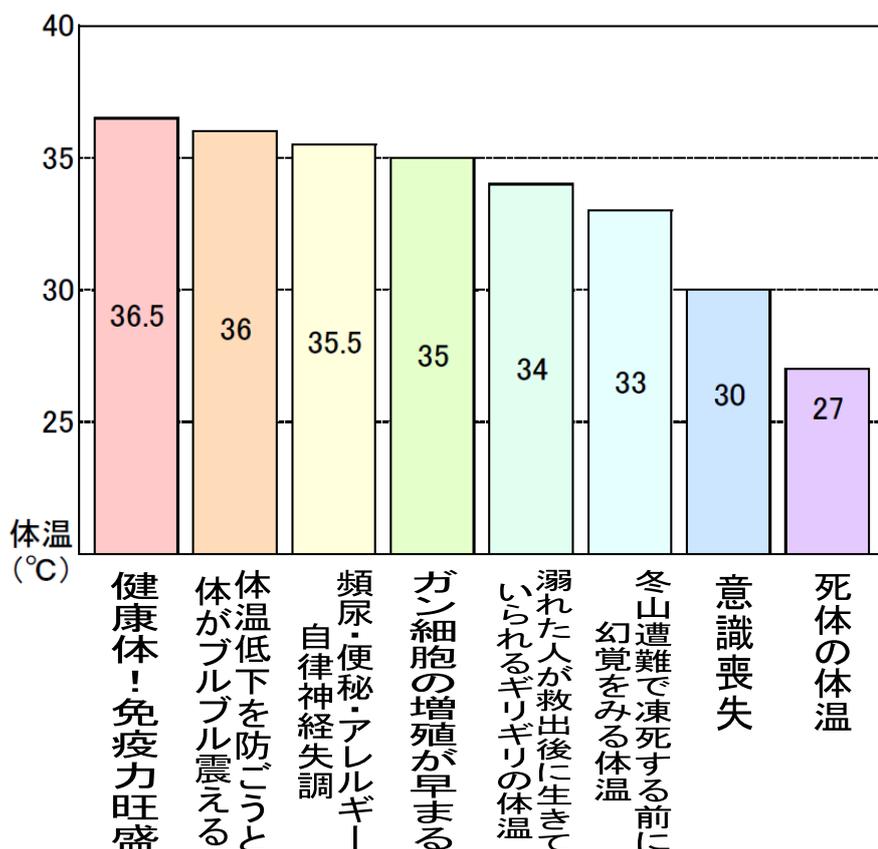
体を温めて病気を予防!

理想体温は『36.5℃~37℃』

自分の体温をご存知ですか?人の体は本来 36.5℃以上で正常に働くようにできています。日本人の平均体温はこの50年で1℃も下がったと言われており、肩こりや頭痛、アレルギーやうつ病など様々な病気に影響しています。

体温が1℃下がると・・・

- **免疫力が37%低下**
風邪などの感染症になりやすく、治りにくい
- **腸内酵素の働きが50%低下**
栄養の消化力と、エネルギーの産生能力が低下
- **基礎代謝が12%低下**
1日に200~500kcalのエネルギーが燃焼されなくなり、同じ食事で1ヶ月に体重1~2kg増加。
- **ガンになりやすい**
ガン細胞は35℃で急増し、39℃で死滅します。
※日本人の死因1位はガンです



冷える季節に お役立て下さい



レオピンロイヤル
 1本入 ¥8,800(税別)
 4本入 ¥28,000(税別)

レオピンロイヤルは血流促進効果が高く、血色不良や冷え性を改善します。また、腎機能の衰えを回復し活力をあたえてくれます。





ただ今店頭にて、 体温測定実施中！

体温は健康の指標です。
今の自分の体温をきちんと知りましょう！

体温が 36.5℃より低い場合は、様々な病気にかかりやすい状態です。正常な体温に近づくよう意識をし、本来の健康的な体を取り戻しましょう！

体を温める習慣

● 湯船に浸かる

入浴をシャワーだけで済ませていませんか？少しぬるめの湯船（38～40℃）に汗ばむまで浸かると体の芯まで温まります。毎日の積み重ねが冷えの予防になります。リラックス効果もあるので、気持ちのよい範囲で入浴を楽しみましょう。



● 温める食材と調理法を

寒い冬が旬の食材（カブ・レンコン・ゴボウなど）、香辛料（生姜・胡椒など）は体を温める特性があります。逆に、夏の野菜や果物、南国で栽培されるコーヒー等はホットでも体を冷やす特性があるため、摂り過ぎないように気をつけましょう。



● 足を鍛える

筋肉は熱を産生する働きがあり、筋肉量が多い人ほど体は温かいです。筋肉の7割は下半身に集中しているため、特に足を鍛える筋力運動が効果的です。

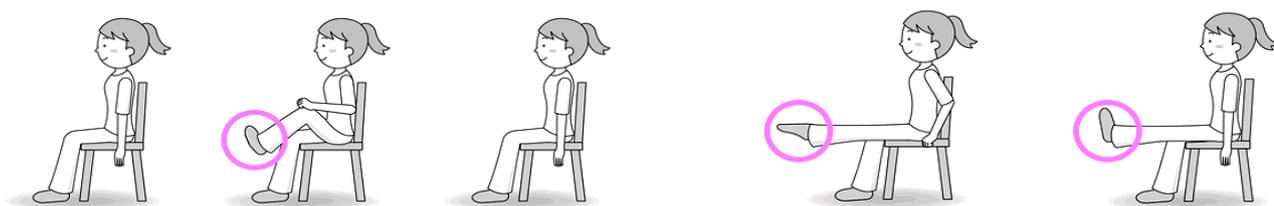


体を鍛えよう！ ～足の筋力運動～

週に1回のハードな運動よりも、毎日少しの運動を続けた方が効果的です。歯磨き中や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！

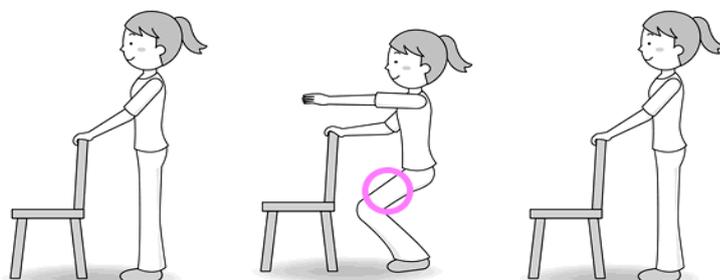
①もも上げ

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。



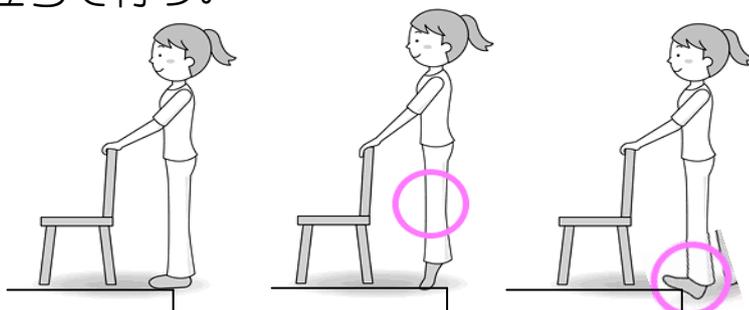
②スクワット

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。



2019年 始まりました！

コトブキ薬局は、皆様の『健康』に寄り添い『元氣』をお届けすべく日々研鑽してまいりたいと思います。本年も、どうぞよろしくお願いいたします。

冬に
おススメ！

当店の体が喜ぶ飲み物 ご紹介

『しょうが湯＋グリーン末』 体ポカポカ・便秘も解消！

当店でもよくお客様にお出しする温かいグリーン茶です。大麦若葉たっぷりのグリーン末に、しょうが湯を混ぜてお湯に溶かします。甘さはお好みに応じて、しょうが湯の量で調節できます。ちょっと一息つきたい時に飲めて、腸内もキレイにしてくれるので一石二鳥です♪



『ピュアドリップ葛根湯』 首・肩のコリを解消！

“純粋な葛根湯”という意味で、生薬を煎じた状態に近い液状のお薬です。最高用量入っている満了処方なので、体があたたまる効果は抜群！風邪の初期にもよく飲まれる葛根湯ですが、鼻炎や頭痛、肩こり、筋肉痛などにも効能・効果があるので、上手に使うと良いですよ♪



インフルエンザ 流行中！



手洗い・うがいと共に、疲れをためないことが予防です。治療薬は症状を抑えてくれますが、元氣にはしてくれません。しっかり睡眠をとって心身を休めることが大切です。

レオピンは体力の回復を早めます！

毎日コツコツ飲んで下さいね。



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、元氣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、元氣で長生き！』を目指しませんか（^^）