

★ ★ 毎月保険証の確認をさせていただきます。ご協力をお願いいたします。
お薬手帳をお持ちの方は処方箋と一緒にご持参ください。



「体調チェックと体づくり」

秋バテとは....

- 夏、長時間の冷房や冷たい物などをたくさん摂取して体が冷えやすくなるのが原因で起こる秋の疲れ。
- 夏から秋に変わり急に涼しくなる初秋に疲れや不調が出る。

（秋バテを引き起こす原因）

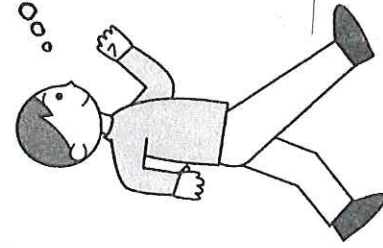
- ① 気温の劇的な変化... 日中と夜の気温差で体が対応しきれない事で体調を崩す (寒暖差)
- ② 秋の長雨や台風... 雨の日が多く気圧が低く暑く頭痛が起きやすくなる (気候の変化)
- ③ 夏の生活習慣が... 夏と同じような生活習慣を続けてしまうと疲れが出やすくなる

（元気に秋を過ごすポイント）

- ① 食事... 冷たい物はなるべく控え、ゆづりかんなどで少量でも栄養バランスの良い物を!
- ② 入浴... リラックスして眠りにつきやすくする為、ぬるめの風呂にゆづりとつかる
- ③ 運動... 朝の涼しい時間帯に散歩や軽い運動をして適度に汗をかかせる
- ④ 睡眠... 自律神経を安定させる事で体をゆづりとした風呂や睡眠モードに切りかえらる

ゆづりとした風呂や適切な運動が大切!

「ウォーキングで体づくり」



ウォーキングのさまざまな効果

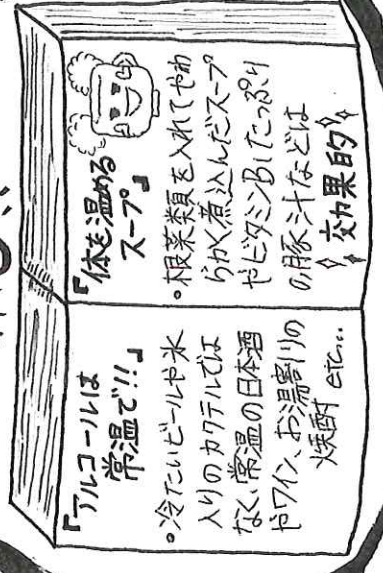
- ① 心臓や肺の機能が向上する
- ② 肥満の解消や予防に役立つ
- ③ 動脈硬化の促進を抑えHDLコレステロールが増える
- ④ 糖尿病の症状が軽くなる
- ⑤ 高血圧症が改善される
- ⑥ 骨粗鬆症の予防

気楽に、無理なく長く続けることが重要です。

症状

- 疲れが取れない
- 食欲がない
- 1日中眠い...zzz
- 肩こりや頭痛
- 風邪を引きやすい
- 身体がだるい...etc...

体を冷やさず温め事が肝心!



1日あたり300kcalを身

体活動により消費しないと、生活習慣病になりやすく、健康寿命を保ちにくくなります。この300kcalをウォーキングで消費するには約9000歩が必要で、有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせる事が重要です。

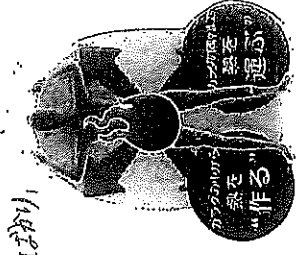


冷えは万病の元!!

「冷え」からくる体調不良

血行が悪くなる	◆ コリ・痛み (肩・頭痛)
代謝が悪くなる	◆ 婦人科系疾患 (月経痛等)
免疫機能が低下	◆ 肥満 ◆ むくみ ◆ 老化が早まる ◆ うっ ◆ 花粉症 (花粉アレルギー) ◆ 感染症 (水痘、インフル) ◆ アレルギー ◆ ガン

インフルを予防する前に
流行する前に
早めの



インフルを予防する前に
流行する前に
早めの

冷え・むくんでお悩みの方に...
若更温でほっこり
からだを温める3つの成分
コウジシロイ・エタノール
を配合。エソウゴギは、
ストレス効果が
あります。
風邪や疲れ、
夜眠れな方にも
効果がありません。



1包5gを約100ml
のお湯に溶かして、
お飲み下さい。

流行する前に
早めの

インフルエングの予防接種

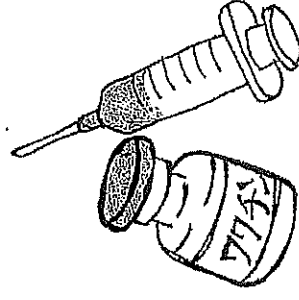
日本でのインフルエングの流行は、例年11月頃～4月頃とされています。
またワクチン接種による効果が発現するまでに2週間程度要する
ことから毎年12月中旬までにワクチンを終えるのが望ましいです。
ワクチンの予防効果の期待は接種した(3歳未満の場合
2回接種後)2週間～1か月間です。

《インフルエング予防接種の流れ》

病院へ予約
毎年10月中旬頃から
受付しています。
早めの予約が大切

当日 ※卵アレルギーの方は打てません
37.5℃以上の発熱がなく、体調もよく
医師の許可が得て初めて注射できます。
健康保険適用外の為、費用は医療機関
によって異なります。

2、3日 (今までの反応報告)
毎年接種した場所の赤い
はれ、痛み、かゆみ等 (10%~20%)
発熱、頭痛、寒気、だるさ (5%~10%)
などの報告がみられます。



全ての皆様の健康のために 健やか生活応援団
二葉薬局グループ

H.P <http://futaba-gr.co.jp/>

(有)二葉薬局	0984(22)8244	二葉薬局 野尻	0984(44)2828	二葉薬局 京町	0984(25)5500
二葉薬局 細野	0984(21)0770	二葉薬局 堤	0984(25)0373	二葉薬局 高原	0984(25)6011
二葉薬局 加久藤	0984(25)4407	二葉薬局 本郷	0985(89)2226	二葉薬局 小林南店	0984(24)5511