

★ ★ 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。



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
二葉だより No. 28 2013. 10月発行

免疫低下・冷え (マッサージ)

免疫低下の原因

暴飲暴食・睡眠不足・ストレス・冷え

● 特に免疫低下を防ぐのに重要な冷えについて着目しましょう。

がん・ソウマチ・糖尿病・喘息・花粉症・口内炎・肝炎

免疫低下が原因となる病気

体の他の部分は冷えていなくても、**特定の部分だけが冷たさを感じるのが冷えの症状です。**

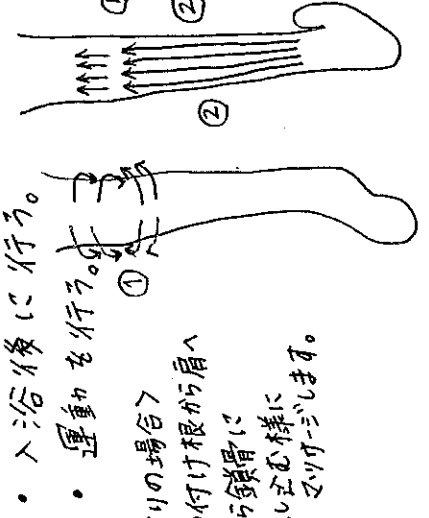
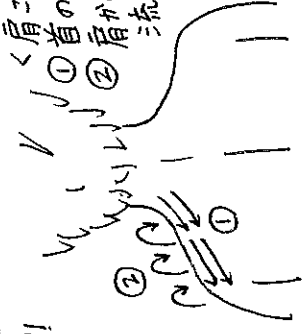
冷え防止には、**リンパマッサージが効果的**です。

冷えの原因は何??

- 自律神経の乱れ
- 皮膚感覚の衰え(老い・下着・クワ)
- 血液循環の悪化(貧血・低血圧)
- 関節が固まらない(女性・運動不足)

● やり方はかんたん!!!

マッサージ方法



冷え防止には、リンパマッサージを始める前に

- コップ1杯の水を飲ませましょう。
- 入浴後に行う。
- 運動後に行う。

く足のむくみの場合
① ひざからひざのうららに向って
② 足首からひざのうららのリンパ節にむかって
マッサージします。
ひざのうらは老廃物がたまりやすい!!!

がんは冷えが大好き

がん以外にも、低体温は糖尿病・骨粗しょう症・認知症・アレルギー疾患など様々な病気を起こすと言われています。

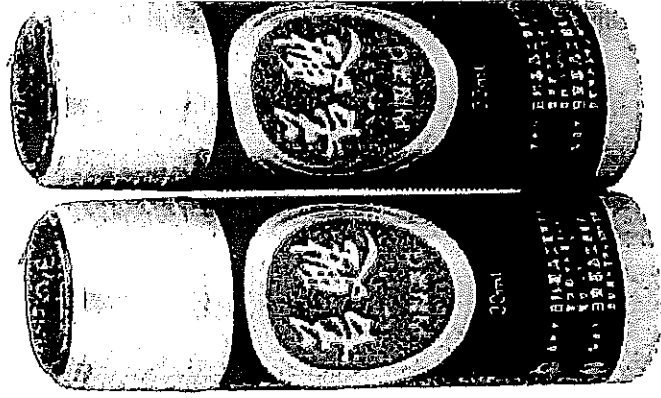
体温が1度下がると基礎代謝が-12%

免疫力が40%低下します。

体温

というのほしても**大事**なことです。
体を冷さない様に心がけましょう!!!

冷え・疲れに...



- ・冷えを感じた時
- ・疲れて体がだるい時
- ・風邪をひいた時 など...

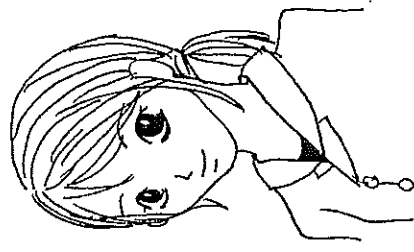
お湯割りで
体ホカホカ!
交かき目が
よくなります。

薬用人参・ゴウウ曹配合

若魁内服液G

二葉薬局本郷 薬局紹介

二葉薬局本郷、管理薬剤師の福森です。
今年1月に、宮崎市南部にオープンしました。
どちらの医療機関の処方せんでも受付いたします。
明るく居心地のよい薬局を目指しております。
ぜひ一度、お立ち寄り下さい。



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