

- ★ 毎月保険証の確認をさせて頂いております。ご協力お願いいたします。
- ★ 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。



地域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

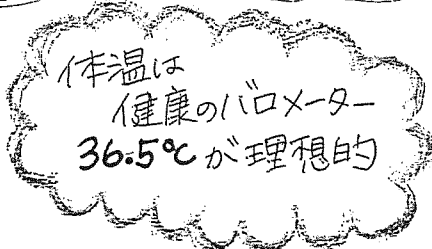
No. 15

2010.10月発行

冷え! ストレス! 疲れ! は健康の大敵!!

1. 低体温になると...

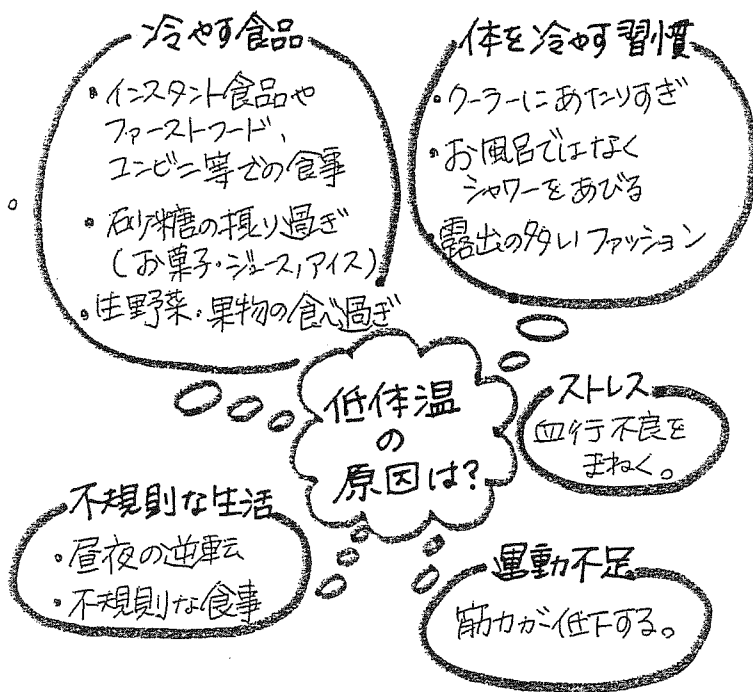
- 血行が悪くなる。
- 免疫力が低下し、風邪が治りにくくなる。
- 基礎代謝が低下し、脂肪を燃焼しにくくなり、太りやすくなる。



2. あなたの気になる生活習慣をチェックしてみましょう。

- 汗をかきすぎる事はしない。
- 冷たい水やお茶を良く飲む。
- クラウの暖かい室内に居ることが多い。
- お酒はビールかチューハイが多い。
- 残業が多くて帰宅が遅い。
- いつもダイエットをしている。
- お風呂はシャワーで済ませることが多い。

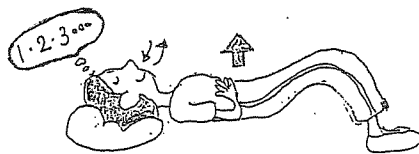
★ いくつ当てはまりましたか?
いづれも冷えやすい生活習慣です。
できるだけ早く改めましょう。



3. 低体温を解消するには...

- ① 冷たい物(アイス・ジュース)を控える。
- ② シャワーではなく、お風呂にきちんとつかう。
- ③ 靴下・腹巻などを利用する。
- ④ 日中食をちゃんとバランス良く食べる。
- ⑤ 運動をする。(1日30分程度の散歩でもOK)

⑥ 腹式呼吸を行う。



起床時と寝る前の2回
床の上で仰向けになって
10回以上、5分が理想です。

裏面もご覧下さい

体温をあげよう!!

おずかしくない! 食生活改善!!

白米より玄米

ビタミンやミネラル
食物繊維が多く
含まれています。

生鮮食品は旬のもの

夏の野菜は体を冷やします。
(例...ピーマン, オクラ, トマト)

冬の野菜は体をあたためます。
(例...大根, ほうれん草)

スパイス

いつもの料理に
プラスするだけで
体をあたためる
効果があります。

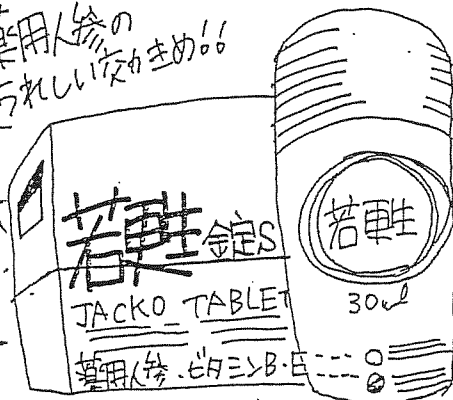
たんぱく質を
エネルギーにかえる
際、胃が激しく
運動し、熱が
発生します。

たん
ぱく
質

あたたかの
冷え
に
これが効く!!

薬用人参には血流を^{薬用人参の} さらしい^{効きめ} 効果がある。

よくする働きがある為
冷えや肩こり、便秘など
に効果があります。



体ホカホカ



地域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
二葉薬局
二葉薬局 堤

0984(22)8244
0984(25)5500
0984(25)0373

二葉薬局 野尻
二葉薬局 細野
二葉薬局 高原

0984(44)2828
0984(21)0770
0984(25)6011