



るびす通信 10月号



デイサービスセンターるびす

9月30日(日)は**中秋の名月**と言う事でるびすでは、**かわいいお月見の壁飾り**を作りました。

他にも食欲の秋という事で**秋の味覚の貼絵**をし美味しそうな秋の味覚6種類が出来ました。



担当：美濃羽

ツジ薬局 ドラッグ部門

今から寒い時期にオオス目の商品!

清須店と本郷店にて

今なら **貼るオンパックス 298円**

寒い時期おなかや腰が冷えてお困りの方にお薦めです!

服や下着の上に貼ると**ジーンわり温かくなり**ます
ぜひ、一度お試しください!!!



担当：原

ツジ薬局 調剤部門

「お薬のはてな⑨ 胃薬について」

今年もやっと暑さが少しづつ和らぎ、秋の季節を感じる事が出来るようになってきました。そこで、秋と言えば**食欲の秋**ですね。

なので、今回は食べ過ぎの時に飲みたくなる**胃薬**についてお話しします。

病院で使われる胃薬は大きく分けて【胃酸が出るのを抑える薬】・【胃粘膜を多くする薬】に分けられます。胸やけがして胃酸で痛い気がすれば【胃酸が出るのを抑える薬】、胃が持たれていたり痛みがあまりなければ【胃粘膜を多くする薬】を選ぶと良いですよ。

痛みが治まらなければ病院に受診して下さい。

担当：塚崎(薬剤師)



賃貸住宅

食欲の秋が到来しました。この季節には色々な食材が旬を迎えますが、中でも人気が高いのが、「**サツマイモ**」です。このサツマイモの主成分は炭水化物で、**ビタミンC**の含有量が多く、イモ類の中で**トップクラス!!** 1本(約200g)で1日の必要量をほぼ摂取できます。

食物繊維もタップリ含まれているので、腸内をきれいにして便秘を改善したり、コレステロールを体外に排出するので、**大腸ガンや動脈硬化の予防に役立ちます。**

また、便秘を促す「セルロース」、便をゆるくする「ヤラピン」などの成分を多く含んでおり、これが便秘予防につながると、女性に人気となっているようです。

担当：伊藤(智)

