



るびす通信 2月号



福神 デイサービスセンターるびす



2月になると朝夕の寒さも益々厳しくなってきます。お風呂や外出時など寒暖の差にお気をつけ下さい。

ツジ薬局と福神合同で、1月9日に毎年恒例の餅つき大会を行いました。

なんと今年101歳の方や車椅子の方々と、近隣の幼稚園の子ども達と一緒に、とてもにぎやかな餅つき大会になりました。ホームページに様子をのせておりますので是非ご覧ください。



担当：美濃羽

ツジ薬局 ドラッグ部門

風邪やインフルエンザが流行しています。各支店に対策商品をそろえています

ウイルス、細菌に

アルコール消毒きれいな手 280円

イノジンうがい薬 498円

(出かける前にマスクにシュ!)ウイルス、細菌を24時間防ぐ

クリスタルヴェールマスク防菌24 1380円



*ノロウイルスに効果ある ハイターやミルトンはインフルエンザウイルスには効果がありません。

くわしくは店頭まで 担当：原



ツジ薬局 調剤部門

「水分補給の大切さ」

皆さん、インフルエンザが大流行していますがお部屋の加湿は充分でしょうか？ また、お部屋だけではなく自分の体も潤していますか？人間のからだのおおよそ60%が水分で構成されています。そして、人間は尿や汗で水分を排出し、再び新しく水分を補充して、身体の中で水を循環させることで健全なからだを維持しているのです。しかし、ただ水を飲むだけではなかなか水分は体内に吸収されません。体に吸収されるにはイオンと呼ばれるナトリウムやカリウムの補充が欠かせません。

そこで手軽に作れるイオン水は1リットルの水、ティースプーン半分の食塩(2g)と角砂糖を好みに応じて数個溶かしてつくることもできます。

店頭には理想的なイオンバランスのOS-1という商品もありますのでぜひご利用下さい。 担当：塚崎



ツジ薬局 賃貸住宅

「笑う門には福来る」

2月といえば節分・豆まきですね。

「福は～内！ 鬼は～外！」

福と言えば、「笑い門には福来る」と言うことわざがあります。みなさんは最近笑っていますか？

このことわざにはちゃんとした根拠があるんです。

思いっきり笑う時には、酸素を肺にいっぱい取り込みます。

この際に横隔膜の運動が盛んになり、内臓の新陳代謝が活発化するのです。

笑う時にはクスクスと大人しくではなく、

ワッハッハ！と思いきり笑って福を招きましょう！

担当：伊藤(智)

