



## 福神 デイサービスセンターるびす

**いざっ!** という時のワンポイントアドバイスをご紹介します。



- ① **動かしたい人と身体を密着させる!**  
・動作の最中に介護者と介助者の身体がぶれないために力が入りやすくなります。



- ② **移動先との距離を出来る限り縮めておく!**  
・ひと呼吸おいて、どうしたら距離が短くなるか考えてみましょう。移動距離が短くなる事で、より安全に移動する事ができます。

どうでしたか? いざっ! という時に、2つのポイントを覚えておくと、楽に安全に移動ができて、腰や膝などを痛めにくくなります。ぜひご家族で試してみてもいかがでしょうか?



担当:美濃羽

## ツジ薬局 ドラッグ部門

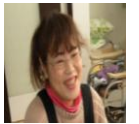
虫が出てくる時期になりました。今回は虫が逃げていく【吊り下げタイプ】の**売上ベスト3**をご紹介します。



- ① **ウチ虫よけ当番** 長持ち1シーズン **980円**
- ② **虫コーズ** 250日用 **980円**
- ③ **虫よけバリア玄関用** ひと夏強く効く **880円**



その他虫退治に  
**アースジェット 2本入り 498円**  
**金鳥の渦巻 30巻 798円**  
お気軽にご来店ください。



買援隊:原

## ツジ薬局 調剤部門

**「本格的に暑くなる前に!!」**

最近是一日の寒暖の差が激しく、本格的な梅雨の時期に入っていきます。一年の中で**熱中症の患者数が急激に増える**のもこれからの時期になります。そのため、これから来る猛暑に向けて少しでも**身体を暑さに慣れさせておく**ことは非常に大切なことなので、その方法を紹介したいと思います。

- ① **身体が汗をかきやすい状態にする**
  - ・毎日、**30分程度の有酸素運動**（サイクリング・ウォーキング等）を行う。
  - ・入浴の際に**半身浴やサウナ**などで汗をじんわりかくようにする。

- ② **汗をかいたらしっかり水分補給をする**
    - ・汗をかいたままにしておくと、身体に疲労が蓄積するだけなので、イオン飲料をしっかりと摂って下さい。
- この時期から始める事が大切です!!

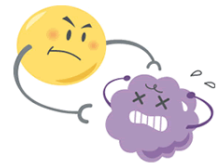


薬剤師:塚崎

## ツジ薬局 賃貸住宅

**「免疫力を高める」**

今年も梅雨の季節がやってきました。この季節は湿度が**70%以上**、温度も**20~30度**になる為、**不快に感じる事も多い**でしょう。食中毒にも気をつけなければいけません。



同じような環境で過ごしながら、風邪をひきやすい人とひきにくい人がいますが、両者の差は、**自然免疫の機能の差**です。自然免疫の機能を高め、病気に対する抵抗力をつけるには、

- ① **ストレスを減らしリラックスする**、② **腸内環境を良くする**、③ **バランスのとれた食生活を送る事が大切です**。
- また、体温が低下すると、免疫細胞は不活発になり、腸内では悪玉菌が増殖してしまうので、体を冷やすぎないように気を付けましょう。



担当:伊藤(智)