



福神 デイサービスセンターるびす

『少しでも転倒をしないようにしたい』『足の筋力をつけたい』
『簡単に出来る体操はないかな』等を思っている方必見！！

誰でもでご自宅で気軽にできる転倒予防の体操をご紹介します。



- ①両足を上に上げる。
- ②片足ずつ曲げ伸ばし。
- ③お腹の方に足を曲げる。
- ④両ひざをくっつけ戻す。

『継続は力なり』という言葉があるように日頃の積み重ねが大切です。気軽に簡単に出来ますので、テレビを見ながら行ってみたいはどうか？



担当：美濃羽

ツジ薬局 ドラッグ部門

暑い日が続きます。暑さ対策をしていますか？
各支店にて熱中症対策グッズ揃えています。

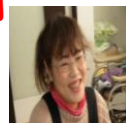
塩分補給に 塩麹あめ 198円
過度の発汗による脱水状態に OS1 198円
(体から奪われた水分、塩分を素早く補給)

疲労回復に ミネリン 2980円

暑さ対策グッズには

熱中対策服の上から体を冷やすスプレー 780円
" 首もと氷ヘルト強冷却タイフ 880円

お気軽にお立ち寄り下さい。 担当：原



ツジ薬局 調剤部門

「紫外線に要注意！！…①」

気温もあがり、本格的な夏がやってきました。この時期は、前回の熱中症も要注意ですが同じくらい要注意なのが日焼け(紫外線)です！！第1回目の今回は身を守るには敵を知れ、ということで紫外線そのものについて学びましょう。

紫外線にはUVA・UVB・UVCの3種類があります。

- ・UVA…波長が長く皮膚の奥(真皮)まで届き肌の老化を促進させる
- ・UVB…波長が短く表皮で炎症を引き起こし火傷(日焼け)や細胞の細胞膜やDNAを壊す作用があり、がん化する事があります。
- ・UVC…もっとも波長が短く非常に強い紫外線ですが、ほとんどがオゾン層に吸収されるため地表にはほとんど届きません。しかし、最近はオゾン層の減少のため影響が懸念されています。

日焼け止めで防止出来るのはUVAとUVBです。

今回は日焼け止めについて学びます。



薬剤師：塚崎

ツジ薬局 賃貸住宅

「お酢のパワー」

強力な殺菌力で、防腐・抗菌作用があります。昔から、夏季のお弁当のご飯は、酢を少量加えて炊くと傷みにくくなると言われていますね。

食欲が湧かない時は、まず酢の物などを食べてみて下さい。酢の酸味が胃液の分泌を促し、食欲を喚起してくれます。また、体を動かしてエネルギーを消費すると燃えかすとして乳酸という物質が発生します。乳酸は、筋肉疲労(肩や首のこり・腰痛・眼精疲労)を引き起こします。酢には、乳酸を無害な水と炭酸ガスに分解する働きがあり、疲れや痛みを取り去ってくれます。

担当：伊藤(智)

