



福神 デイサービスセンターるびす

寒暖の温度差に気をつけましょう！！

最近肌寒くなり、日によってはとても寒く感じる日があります。

この時期救急要請が多いのは脳や心臓の病気です。急な温度変化があると、脳や心臓に大きな負担がかかり、脳出血や心筋梗塞などを引き起こしてしまいます。

現在24時間用タイマー等が売られています。そのような物を使用し、使用場所などを先に暖めたりしておける様にするといいでしょう！！

家の中では脱衣場、お風呂場、トイレ等が**要注意**です。



担当：美濃羽

ツジ薬局 ドラッグ部門

皆さんに御愛好頂いていた**買援隊**が

パワーアップ

します!!!

- 1...配達料がなんと**無料!**になりました。
- 2... **チラシ商品!**も喜んでお届けします。
- 3...ツジ薬局の**ポイント!**も素敵に溜まります。

本店にて配達行っています。ケース単位でお買い求めにいたいお客様気軽にご連絡ください。

TEL 052-400-0867

担当：原

ツジ薬局 調剤部門

「インフルエンザワクチン」 薬剤師:塚崎

気温も下がってきて秋の深まりを感じるようになってきました。体調管理は出来ているでしょうか？

今回は予防接種が始まった**インフルエンザワクチン**についてお話します。

接種時期・・・**生後6カ月以上～13歳未満は2回ずつ接種**

(10月に1回、4週間後に2回目)

13歳以上は通常1回接種(11月には接種)

注意点！！

強い卵アレルギーの子供はアレルギー症状が出る事があるので主治医の先生と相談して下さい。

インフルエンザワクチンは予防効果はあまり高くありませんので、**発病予防だけではなく、重症化予防として接種する事をお勧めします！！**

基本は栄養と睡眠です！規則正しい生活をしましょう



ツジ薬局 賃貸住宅

「食欲の秋 ～間食について～」

天高く馬肥ゆる秋と良く言いますが、秋は食べ物がおいしい季節です。間食というと、「甘いもの」とか「太る原因」というイメージがありますが、一度にたくさん食べられない食の細い人にとって、**三度の食事だけでは不足するエネルギーや栄養素を補給する**役割があります。

また、**生活にうるおい**を与える、**社交・娯楽的意味合い**もあります。三度の食事で摂りきれない栄養素を、間食で補う事が理想です。**カルシウム**たっぷりのヨーグルトや、**ビタミン豊富なフルーツ類**はいかがですか？

お菓子類なら、洋菓子より**脂質の少ない和菓子**がおススメですよ！



担当：伊藤(智)