



えびす通信 3月号



福神 デイサービスセンターえびす

「揚げば尊し～わが師の恩～」

3月は暖かい日が多くなってくるとともに、卒業式や別れのシーズンですね。

世界の他の国でも卒業式はあるのでしょうか？

世界の卒業式を調べてみると、

中国・欧米→『6月～7月頃に卒業式』

韓国→『2月』

オーストラリア・タイ・ブラジル→『12月頃』

インド→『4月頃』、となっています。

日本とは全然時期が違いますね。

ちなみに、イタリアとドイツの一般的な学校では“卒業式”はないそうです。



担当：美濃羽

ツジ薬局 ドラッグ部門

寒い時期からだんだん暖かい季節になります。
冬から春にかけて体のホルモンバランスが崩れる時期です。

★ 免疫力改善に強い味方 ★

体を芯からあたためて冷えによる
免疫力を改善してくれる。

婦宝当帰膠 1本 5,607円



アミノ酸パワーで免疫力アップ！！

Kracie ビイレバーキング 1本 2,940円



体調をもとにもどしましょう。



担当：原

ツジ薬局 調剤部門

「寒い時期に体力が落ちていませんか？」

今回は冬の時期に体力が落ちることによって症状があらわれる、**口内炎**についてお話しします。

口内炎は、口の中の粘膜や唇、舌などに起こる炎症の総称です。口内炎の原因は様々ですが、原因がはっきりしないことも少なくありません。そのため、**日ごろの免疫力をしっかり保つことが大切**です。

中医薬では、「**気**」や「**潤い**」を補うことで免疫力を高めることが出来ると考えられています。食材としては、**大豆製品・かぼちゃ・もも・はちみつ・レモン・トマト・なし・いちご・卵**などです。上手に取り入れて低下した免疫力を高めましょう♪

※**できてしまった口内炎には、柿や梅干を塗るのもおすすめです(^o^)**



薬剤師：塚崎

ツジ薬局 賃貸住宅

「めまいや立ちくらみについて」

少しずつ春の暖かい空気を感じれるようになりました。春先になると「**めまい**や**立ちくらみ**」を経験する人が増えると言われています。その理由は、日中の暖かさに血管が開き**血圧**が下がって**低血圧気味**になり、**脳への血液**が十分に供給できなくなって、**脳貧血**となる事があるからです。

この**脳貧血**が起こると、**頭がクラクラ**したり、**目が回る**感じがして立っていられなくなるのです。

立ちくらみがした時は、体を横にして様子を見ましょう。心臓と脳を同じ高さになると、**脳へ血液**が流れやすくなり、**症状を軽減**する事ができますよ。



担当：伊藤(智)