

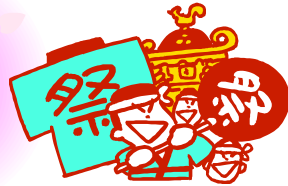


るびす通信 4月号



福神 デイサービスセンターるびす

さくらの花咲くこの時期は、各地で「春祭り」が盛んに行われます。立春から立夏までに行われる祭りが春祭りと呼ばれ、この辺りでは「国府宮のはだか祭り」が有名です。春祭りは「1年の豊作と平和」「悪い病気がはやらないように」との願いがこめられているそうです。お出かけにはよい季節です。お祭りに限らず、ちょっとお出かけしてみても、きっといい事ありますよ。冷えるので上着をお忘れなく。



担当：青木

ツジ薬局 ドラッグ部門

桜が咲く季節になりました。春の暖かい季節になると虫や害虫が目をさします。害虫など寄せ付けず撃退



ゴキブリを寄せ付けず撃退

ブラックキャップ12コ

569円(税抜)

ゴキブリマキラーWジェット 450ml

664円(税抜)

害虫を寄せ付けず撃退

虫コロリアース 550g

665円(税抜)

キンチョールハエ・蚊ハンター

474円(税抜)

マキラーフオグロン 6-12畳

474円(税抜)



担当 原

ツジ薬局 調剤部門

「今年も花粉の季節がやってきました」

花粉症の最も大切な予防法は、「初期治療」です。症状が出始める前から薬を飲み始める事が大切です。しかし、なかなか実践されている方は少ないのが現状です。

そこで今回は、花粉症の人たちが気をつけた方がよい食材を紹介します。

- ①タンパク質…免疫機能を高める大切な栄養素だが、摂りすぎると免疫機能が過剰に働いてしまう。
- ②脂肪を多く含む食品…動物性脂肪にはアレルギー反応を促す物質が含まれる。
- ③刺激物…粘膜の毛細血管をうっ血させ、症状を悪化させる。

一番大切な事は、暴飲暴食をせずバランスの良い食事と規則正しい生活をする事です (*^_^*) 薬剤師：塚崎



ツジ薬局 賃貸住宅

「快腸ですか？」

腸は温度や環境の変化、ストレスにとっても敏感な臓器と言われています。「冷たい物を食べすぎてお腹をこわした」「旅行に行くと便秘になる」「テストの前にお腹が痛くなった」などは、経験した事がある方も多いでしょう。

「快腸」にする為には、腹筋を鍛えましょう。意識的に歩く量を増やしたい、良い姿勢を維持する事も腹筋を強くします。また、下着で腸を締め付ける事は血液循環を低下させ、冷えに繋がります。下着はきつすぎず、おへそが隠れるくらいの大きさのものが良いでしょう。また、規則正しい生活リズムをつける為に、毎日決まった時間にトイレタイムを設ける事も有効です。



担当：伊藤(智)