



福神デイサービスセンター

おでかけするのに良い季節になりました。どこかへ行きたくて心も体もウズウズしている方も多いのではないのでしょうか。そんな季節だからこそ、お散歩感覚で「ウォーキング」を始めてみませんか？

ウォーキングの良いところは、道具がいらないことと、その効能です。新陳代謝を促進し、筋肉と骨を丈夫にしてくれます。肺機能をパワーアップし、心臓の働きをサポートしてくれます。老化防止や肥満解消にもってこいです。20分以上のウォーキングが効果的です。また、5月は紫外線も強くなってきますから、帽子、タオル、水分補給も忘れずに。体力に合わせて季節の風を感じてみてはいかがでしょうか。

担当：青木



ツジ薬局 ドラッグ部門



紫外線が気になる時期になりました。
シミ・肌あれの対策をやりませんか？



- ピオレさらさらUVフェイスミルク 強力UVカット SPF50+ **665円+税**
- ピオレさらさらUVアクアリッチ フレッシュなうるおい SPF50+ **760円+税**
- ロートスキンケア スーパーモイスチャージェル うるおいたっぷり UVカット SPF50+ **933円+税**
- SUNCT ウльтраUVプロテクトスプレー メイク・髪の上からOK SPF50+ **665円+税**

担当：原



ツジ薬局 調剤部門

「未然に防ごう5月病」

新年度を迎え、心機一転、「よし、頑張るぞ！」とエネルギーが湧いてくるものです。しかし、ゴールデンウィークを過ぎてひと段落する頃から、にわかに「やる気が出ない」「ふさぎこむ」という症状が現れる人がいます。俗にいう「5月病」です。

5月病の主な原因は環境の変化に伴う心身の負担、ストレスです。

では、5月病にならないためには…

- ①会話をストレスを解消しよう(悩みを話すだけでストレスは解消されます。)
- ②栄養バランスのとれた食事でセロトニンの分泌を。
- ③生活リズムを整え、質の良い睡眠をとりましょう。
- ④休日は自分の好きなことをしてストレス解消を。

また、普段の食事などにビタミンCを取り入れることも5月病予防になります。

薬剤師：塚崎



ツジ薬局 賃貸住宅

「太陽の恵み」

太陽の陽射しが気持ち良い季節となりました。私たちは太陽の恩恵をたくさん受けて生活をしています。

太陽の良い影響としては、「暖かさ・明るさ、殺菌効果、植物の光合成、花や果実の色素合成、生態リズムの調整、ビタミンDの生成、カルシウムの吸収促進、消化液の分泌促進、新陳代謝の促進、気分の爽快感」などがあげられます。

しかし、太陽光に含まれる紫外線は逆に体に悪い影響を与えるので、紫外線対策を万全にした上で外に出て、太陽からエネルギーをもらいましょう。

担当：伊藤(智)

