



# るびす通信 10月号



## 福神デイサービスセンター

空が高くなり、秋らしくなってきました。サンマや柿、栗など秋の味覚も店先にたくさんならんでいます。萩、桔梗、葛、撫子、尾花、女郎花、藤袴は秋の七草です。秋の七草は飾って楽しむものだそうです。

秋の七草以外にも、コスモスや金木犀、松茸など、目や鼻、味覚といった五感を楽しませてくれるのが秋です。ご近所の公園や河原、お隣の庭先など、手軽に秋を楽しんでみられてはいかがでしょうか？

担当：青木



## ツジ薬局 ドラッグ部門

食欲が増す季節になりました。お口の中に病原菌をもっていると体調不良の元やおいしい食べ物も食べられません！お口の中をケアしましょう。

- スマイル/ハニーオーラルクリーンジェル70g **933円(税抜き)**  
(お口をうるおすジェルタイプ)
- 三宝はぐきみがき **1,219円(税抜き)**  
(歯槽膿漏など歯と歯ぐきをマッサージして効く)
- デンタルリンスジェル **1,800円(税抜き)**  
(歯周菌を集中除菌！)
- ガムデンタルリンス 500ml **665円(税抜き)**  
(ゆすぐ歯みがき)

歯周病や虫歯は病気の元は、早めにケアをしましょう！

担当 原



## ツジ薬局 調剤部門

「**冷え症①**」 薬剤師：塚崎

朝夜の気温が下がって、そろそろ寒さを感じるような季節になってきました。今回は「**冷え症**」について2回に分けてお話しします。では、冷え症を2つのタイプに分けてお話しします。

①**末梢が冷えるタイプ**…**手先の先端が主な部位**で、主な原因として・**自律神経の不調**(ストレス、運動不足、過度な温度変化)・**血流の不調**・**筋肉量**(筋肉は熱を産生する重要な臓器)があります。→**手足が冷えて睡眠障害**が起こる

②**躯幹が冷えるタイプ**…**腰や腹や首(肩・上腕も)が主な部位**で、主な原因として・**平熱が低い**(35度台前半)  
・**脂肪量**(脂肪は体内の熱を外に逃がさない役割)  
・**冷飲冷食**(夏に冷たいものを摂りすぎる)・**女性ホルモンも乱れ**、があります→便秘、下痢、腹痛、月経異常が起こる。



## ツジ薬局 賃貸住宅

「**目の愛護デー**」

10月10日は「**目の愛護デー**」です。日々の生活で酷使している目の疲れを解消しましょう。

①**目に良いビタミンA、B1、B2、C**をたっぷりとり、バランスのよい食事を心がけましょう。特に**ビタミンA**は目に栄養を与えますので、きちんと補給しましょう。

②**目がショボショボしている時**…お湯で絞ったタオルを1~2分顔に乗せ、目のまわりを温めましょう。

③**目が充血している時**…炎症を起こしている状態なので、冷やすのが効果的です。氷水でしぼったタオルを顔の上に乗せ、目のまわりを冷やしましょう。

※根本的な対策は、**あまり近くを見続け**ない事です。

日頃から意識すると良いですね。



担当：伊藤(智)