



## 福神デイサービスセンター

暖かい日が増え、だんだん春らしくなってきました。スーパーの野菜コーナーには、菜の花やタラの芽などこの時期ならではの味も見かけます。また、「春の〇〇ウォーキング」といったチラシも見かけます。

春の陽気に誘われて、皆さんも外出しませんか。そこで、散歩などいかがでしょう。一番手軽な運動ですが、続けることで健康への貢献度は絶大です。清須市周辺は自動車を気にせず歩ける河川敷があるので、季節を感じて歩くにはもってこいです。おすすめは、自然が多い庄内川やこれから桜がきれいな五条川沿いです。

担当:青木



## ツジ薬局 ドラッグ部門

花粉症が気になる季節となりました。  
清須店・本郷店にて花粉症対策をご用意しています。

- 不織布マスク 40枚入 **498円(税抜)**  
(三層構造で、花粉・ほこり・ウイルス飛沫しっかりガード)
- クリスタルヴェールマスク 20ml **1,314円(税抜)**  
(マスク着用前にスプレーするだけで、ウイルスや花粉のマスクへの付着をブロック)
- 花粉鼻ブロック 30日間 **1,314円(税抜)**  
(鼻の穴に塗るだけで、花粉・ハウスダストの吸入をブロック)
- 鼻せしめBOX 3箱入 **570円(税抜)**  
(鼻にやさしい やわらかいBOXティッシュ)

担当 原



## ツジ薬局 調剤部門

### 『花粉症の養生①』

薬剤師 塚崎

今年も花粉症の季節になりました。るびす通信2月号でも取り上げられていますが私からは、中医学の観点から2回にわたり花粉症の養生法をお伝えしたいと思います。

1回目は『**花粉症を予防する扶正(ふせい)**』です。  
『扶正』とは、**正気を補い免疫力を高める事**です。正気は体内の「**血**」や「**衛気**」によって維持されていますので、**①血不足タイプ**・**②衛気不足タイプ**に分けて解説します。

**①血不足タイプ**…乾燥や不眠、痩せ、便秘気味、舌の苔が少ないなどの症状が気になる方は下記の食材を摂りましょう  
◀鶏手羽・ほうれん草・豚足・はちみつ・ヨーグルト▶

**②衛気不足タイプ**…疲労感・冷え・軟便・舌の苔が白いなどの症状が気になる方は下記の食材を摂りましょう  
◀大豆製品・山芋・豚肉・かぼちゃ・きのこ類▶

次回は「花粉症になったら去邪」をおおくりします。



## ツジ薬局 賃貸住宅

担当:伊藤(智)

### 「春の体調管理」

寒さも少しずつ緩み、日増しに暖かさを増してきましたね。**冬から春にかけての季節の変わり目**は、体調を崩しやすいとよく言われますが、その原因を考えてみましょう。  
この時季は、暖かい日と寒い日を交互に繰り返します。この**急な気温の変化の影響で自律神経が不安定**となり、体調不良を引き起こします。外出の際には冷えずぎないように、**羽織物を1枚用意**しましょう。

また、春になるとめまいや立ちくらみを経験する人が増えてきます。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ると脳貧血を起こす**為です。この場合は無理をせずに横になって休み、**脳への血流を良く**しましょう。

