



# るびす通信 4月号



## 福神デイサービスセンター

あたたかい日が増えてきましたね。桜もきれいに咲いて、早く見に来てと誘っている様です。福神デイサービスセンターでは、先月末からお花見に出かけています。楽しみにしてくださっている方もあり、この時期最大のイベントです。また、4月は「春祭り」の季節でもあります。桜の花をバックに山車が並ぶ勇壮な姿が見られます。「花冷え」という言葉もあり、まだまだ寒い日があります。皆さんもお出かけになるときは上着を持ってお出かけください。

担当:青木



## ツジ薬局 ドラッグ部門

### 清須店・本郷店にておすすめ商品

- ベーシック伸縮杖 (今がお買い得です。)  
★50本限り★ **3880円→2160円**
- 酵素入りスクットデント120錠 **538円(税込)**  
(部分・総入れ歯兼用洗浄剤 人気があります。)
- ハーペント口臭防止スプレー 20g **1,188円(税込)**  
(口臭が気になる方にたった2プッシュで即効+持続で爽やかに)
- 新登場ハイチオールCホワイトア 120錠  
1日2回タイプ 30日分 **2,678円(税込)**  
(体の内側からシミ・そばかすを治す)



担当 原



## ツジ薬局 調剤部門

### 『花粉症の養生②』

今回は、前回に続き花粉症についてです。  
今回は『**花粉症になったら去邪**』をお送りします。  
『**去邪**』とは、花粉所の原因となる邪気(特に外邪)を取り除くことです。今回は4つのタイプに分けて、食の養生をお話します。

- ①**風寒タイプ**…症状「透明で薄い鼻水・鼻づまり・悪寒・冷え」  
食の養生 **【葛・しょうが・ねぎ・シナモン】**
- ②**風熱タイプ**…主な症状「のどの痛み・目の充血・鼻水に粘り」  
食の養生 **【菊茶・ミント・竹の葉】**
- ③**風湿タイプ**…主な症状「頭重・鼻水が多い・顔のむくみ・吐き気・食欲不振」  
食の養生 **【しそ・みょうが・陳皮】**
- ④**風乾タイプ**…主な症状「空咳・のどが渇く・皮膚乾燥・便秘」  
食の養生 **【杏仁・レンコン・百合根】**

薬剤師 塚崎



## ツジ薬局 賃貸住宅

担当:伊藤(智)

### 「余分な脂肪を減らすには」

飽食・便利な今の時代においては、脂肪の過剰な摂取・蓄積による弊害が問題になっています。特に内臓脂肪(内臓の周りにつく脂肪)は、必要以上に蓄積されると重大な病気に繋がりがありません。

血管の壁が硬く厚く変化する**動脈硬化**、血管を塞いでしまう**血栓症**、**心筋梗塞**や**脳梗塞**などの重大な病気となるリスクが高まります。

内臓脂肪は「つきやすく、とれやすい脂肪」です。  
適度な運動で基礎代謝をアップしたり、油の多い**食べ物は控えて野菜を多く食べる**など、すぐに取り組める事で効果がありますので、意識してみたいかがでしょうか。

