



# るびす通信 6月号



## 福神デイサービスセンター

蒸し暑いですね。皆様のお家では衣替えはもうお済ですか？今月は衣替えのお話です。

衣替えの習慣は平安時代の宮中行事から始まったんだそうです。江戸時代には、年4回衣替えがあったそうです。現在のようにならぬ6月と10月に衣替えをするようになったのは、明治時代だそうです。ところで皆様は、着なくなった服はどうしていますか？衣替えは服を処分する良い機会でもあります。タンスのこやしにしないで、思い切って処分しましょう。と、言っても捨てるばかりではなく、程度の良い物は古着屋さんでリサイクルするとちょっとしたお小遣いになるかも知れませんよ。



担当:青木

## ツジ薬局 ドラッグ部門

清須店・本郷店の夏の清涼感商品

●エスプリークひんやりBBスプレーファンデーション

**新発売** これ1本でベースメイク完了!! **2,268円(税込)**  
**ひんやり毛穴キュッ! BBなのにさらさら 毛穴カバーくずれにくく、下地要らず手も汚れない 新感覚のファンデーションお試ください。**

●トワニーセリーウォーター+60g **3,240円(税込)**

**(ひんやりセリー水! スプーン3杯つめたいパック ほてったお顔に気持ちいい 夏の清涼感保湿)**

●DHC薬用スカル7ジェット **781円(税込)**

**(トニックシャワーベットの超クールな刺激!! 汗ばむ頭髪がすっきり!!)**



担当 原

## ツジ薬局 調剤部門

### 『便秘の対処①』



今月は、年代別に対策のポイントをお話しします。

- 幼児期** (7歳まで) ● **幼いころから、排便に良い食習慣を!**  
大根やごぼう、人参、白菜などを煮込んで、汁だけを飲む野菜スープがおすすめ。
- 児童期** (14歳まで) ● **毎朝の排便習慣をつけましょう!**  
食事は白菜や青菜の炒め物、豚汁など『野菜たっぷり』を意識。
- 思春期** (20歳まで) ● **ファーストフードは控えめに!**
- 青年期~壮年期** (40歳まで) ● **過剰なストレスに注意して!**  
→次回の「実熱タイプ」・「気滞タイプ」参照
- 更年期** (女性50歳前後・男性60歳前後) ● **身体の潤いをしっかり養う!** →次回の「血不足タイプ」参照
- 老年期** (更年期以降) ● **衰えがちな胃腸の機能を高めて!**  
→次回の「陽気不足タイプ」参照

薬剤師 塚崎

## ツジ薬局 賃貸住宅

担当:伊藤(智)

### 「6月4日は虫歯予防デー」

80歳で自分の歯を20本保ちましょう!と言う、**8020運動**をご存知の方も多いと思います。統計によると、実際には80歳では10本程度しか残っていない方が平均のようです。歯が少なくなると、

- ①**美味しく食べられない…奥歯が1本なくなると、噛む力は35%低下する**と言われてています。
- ②**脳への刺激低下…よく噛むことは脳の働きを活発にします。**
- ③**言葉が不明瞭になり、顔つきが変わる。**
- ④**顎の関節痛…かみ合わせが悪くなる為で、頭痛・肩こり・腰痛にも発展します。**

日々の習慣の中で、歯を大切にしていきましょう。

