



るびす通信 7月号



福神デイサービスセンター

7月の行事と言えば七夕です。この辺りでも一宮の七夕まつりが有名ですね。今回は七夕飾りの言われと意味についての豆知識です。まず、飾りをつける竹です。竹は清らかで神が宿ると言われています。次に短冊。願い事を書いて字の上達を願います。提灯や野菜は神へのお供え物。網は豊漁、豊作、ひし形つなぎは裁縫の上達という願いが込められています。紙衣は無病息災を願って竹の一番上に飾るのだそうです。七夕まつりで見られるクス玉のついた吹き流しは、長寿を願う飾りだそうです。福神デイサービスでも、ご利用者様に手伝っていただいて、吹き流しを作りました。もちろん、皆様の健康と長寿を願って飾っております。

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しください。

●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)

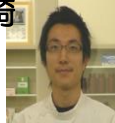
●DHC薬用スカルプジェット **781円(税込)**
 (トニックシャバット超クールな刺激!!
 汗ばむ頭髪がすっきり!!) 担当 原



ツジ薬局 調剤部門『便秘の対処②』薬剤師:塚崎

今月は便秘について4つのタイプに分けてお話しします。

- ①**実熱タイプ** (イライラや口の渇きが気になる方)
 余分な熱を冷まし、腸内の潤いを十分養うことが大切です、
 油っこい食事や甘いものの過食に注意してください。
食の養生—バナナ・ごぼう・きゅうり・ハブ茶・海藻類、など
- ②**気滞タイプ** (ストレスが多い方)
 過剰なストレスや運動不足などが原因で『気』の流れが停滞すると腸の動きも悪くなります。
食の養生—大根・みかん・ねぎ・杏仁・らっきょう、など
- ③**血不足タイプ** (女性に多い)
 『血』は全身に巡って身体に栄養や潤いを与えています。月経や出産、貧血などで不足すると腸に十分な栄養が行きません。
食の養生—はちみつ・りんご・プルーン・鶏スープなど
- ④**陽気不足タイプ** (高齢者に多い) 『陽気』は体のエネルギー源
食の養生—くるみ・じゃがいも・松の実・しょうがなど



ツジ薬局 賃貸住宅

担当:伊藤(智)

「夏場の水分コントロールについて」

成人が一日に必要な水分量は、**2~2.5リットル**です。
 このうち食事から摂取する水分の量は約**1リットル**ですので、一日に必要なとする水分摂取量は、大人であれば**1~2リットル**ほどとされています。
 喉が渴いたと感じるのは脳からの「**水分不足のサイン**」です。我慢せずに水分を補給しましょう。
 効果的な水分の摂り方としては、**1回200ml**位を数回に分けて摂るのが良いです。朝起きた時、入浴の後、寝る前、スポーツの後には**コップ1杯**の水分を摂るように心掛けましょう。

