

## ツジ薬局(ドラッグ部門)



花粉シーズンに向け、鼻炎薬・点鼻薬の併用をオススメしてます。  
また、就寝前に飲む事によりモーニングショック(朝から花粉症に悩まされる)にも効果が期待できる、アレジオン・アレグラもおすすめです。  
鼻をかみ過ぎて後になってつらい思いをしない為にも、保湿ティッシュはいかがでしょうか。  
※価格はすべて税抜き価格です。

## 北部マッサージ治療院

『冬に多い睡眠中にふくらはぎがつってしまった時』  
どうしても冬の寒い時季は体が冷え性気味になり、血行不良から睡眠中に足がつりやすくなります。  
今回はそんな時に当院おすすめのストレッチをご紹介します。  
まずはゆっくり布団から起きて立ちあがります。  
この時に足の裏をつけて立ちあがる事で、ふくらはぎの筋肉が伸びていきます。  
壁や何かに掴まって行くと安定して安全です。  
そのままふくらはぎのストレッチを行うとより効果的です。  
このストレッチは予防法にもなりますので是非やってみてくださいね。



## ツジ薬局 訪問介護事業所ふくろく



寒い日が続いていますが、お変わりございませんか？  
『ふくろく』のご利用者様は今のところ風邪をひかれることもなく、『餅つき大会』『初詣』等々の行事にお元気に参加されています。  
2月も『豆まき』やボランティアの方にお越し頂いてのレクリエーション(手品、人形劇、回想法、カラオケ、サクソ演奏…)など行事予定が目白押しです。笑顔でご参加いただけるよう、スタッフ一同しっかりと準備させていただきますので、楽しみにしててくださいね！

## 福神 居宅介護支援事業所

「脳の衰えを防ぐには」

「テレビに出ている芸能人の名前が、なかなか思い出せない」、  
「何を取りにきたのか忘れてしまう」こうした経験は、誰もが一度はされた事があるのではないのでしょうか。

日常生活の中で、いくつかのポイントを注意する事で、脳の老化スピードを遅くする事ができるそうです。

- ①積極的に料理を行う…普段されている方は、手順を変えてみる。
- ②イメージしてから行動する…例えば、ハサミを取りに行く前に、ハサミで紙を切っている所を想像する。
- ③感動や達成感を味わう…日常生活の中でも、本や映画鑑賞で得る事ができます。

脳のワーキングメモリ(短期記憶)を鍛えて、脳力をアップしていきましょう！



ツジ薬局清須店  
店長  
高木 翔太



北部マッサージ治療院  
院長  
田中 豪



介護支援専門員  
福神居宅介護支援事業所  
伊藤 智淑



総介護責任者  
訪問介護事業所管理者  
福井 秀和