



ゆうメール

薬局



こまったときの

学園ファーマシー

お役に立ちます!

上を見上げると、木々の葉が色づいてきたと思っている間に、木枯らしが吹き始めました。沢山の落葉がひらひら舞い降り、冬支度に入っております。

皆様いかがお過ごしでしょうか？

あの暑い夏から、この寒さに体調をあわせてこられましたでしょうか？

日本の四季は私達の情感を豊かに育ててくれるそうですが、四季それぞれを楽しめる健康を考えていきましょう。

学園ファーマシーでは、皆様の健康力を応援しております。

師走を上手にのりきり、良いお年をお迎え下さい。



冬季キャンペーンは 12月27日まで！是非この機会をお見逃しなく！

- あなたの健康を応援するために、お買い上げ頂いた方には、お得な薬局商品券を差上げます。
- また更に、立川電解カルシウム1本につき通常の3倍のカルシウム健康カード(10枚でカルシウム1本プレゼント)を差上げます！
- 好評のカレンダーは 3,000円以上 お買い上げの方に差上げております。ご来店お待ち申し上げております。

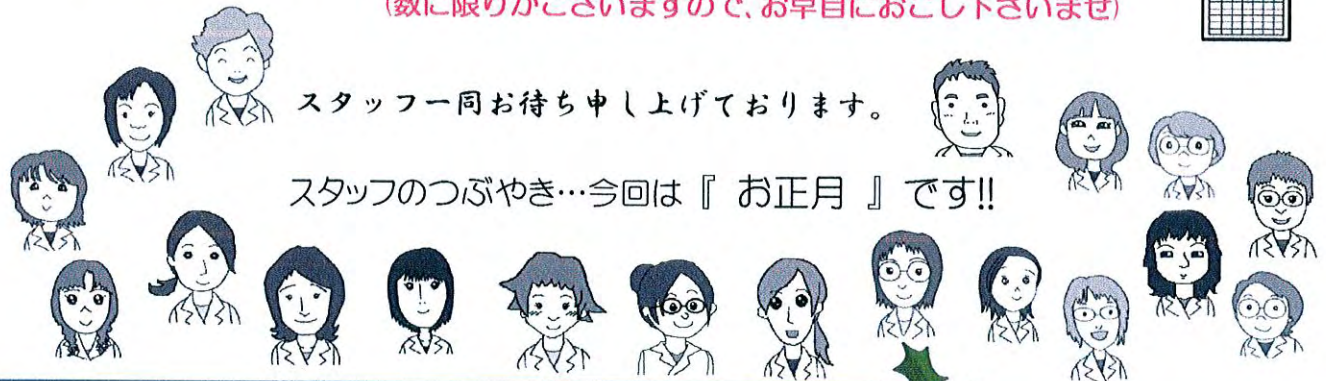
(年内は30日午前中まで、新年は5日より営業致しております。)

(数に限りがございますので、お早目にお越し下さいませ)



スタッフ一同お待ち申し上げます。

スタッフのつぶやき...今回は『お正月』です!!



自然療法・漢方療法の
ヘルスデザイナー
より元気に美しく!

学園ファーマシー

〒187-0045 東京都小平市学園西町2-18-2
Tel 042-345-9000

駐車場あります

GBEのポイントカードができました。180粒2箱または60粒6箱で
GBE24EX PLUSドリンク
50ml×10本入り
1箱プレゼント!



営業時間：8：30～19：00
定休日：日曜・祝日

* 今後、この健康お得情報が不要な方は、当店までご連絡ください。

2014年12月吉日

「ロコモ」への入口『サルコペニア』

「サルコペニア」という言葉を聞いたことがありますか？

加齢によって体内の筋肉量が著しく減少する現象のことをいいます。人間の筋肉量は、個人差はありますが40歳を境に徐々に減少し始めます。その減少速度は、加齢に伴ってどんどん加速し、60歳を過ぎると年間で5%もの筋肉量が減少する例もみられると言います。

なぜサルコペニアは起こるのでしょうか？

それは、高齢者の体内ではタンパク質による筋肉の合成と分解のバランスが崩れるからです。サルコペニアが進行すると、日常生活すら困難になる危険性があります。

以前「ロコモティブシンドローム」のことをお伝えしましたが…加齢によって筋肉、骨、関節等の運動器の部位に支障をきたし、日常生活が困難になり、果ては寝たきりになったりする現象です。つまり、ロコモが運動器全般の症状を含むのに対し、サルコペニアはその運動器の中でも筋肉と筋力、歩行機能に特化した症状を指していることとなります。

!!!サルコペニアが起きているということは、同時にロコモへの負のスパイラルが始まっているとも言えるのです!!!

予防策：運動面では、筋肉に適切な刺激を与えて、筋肉の合成を促すことが求められます。

栄養面では、筋肉の材料となるタンパク質の摂取を意識的に増やすことが大切です。

運動と食事を組み合わせることで、サルコペニアの進行を遅らせ、同時にロコモの予防にも！しっかり予防して、歳を重ねても活動的な毎日を送りたいですね！



筋力増強は健康の源！ エキサティバ は、

「グリーンオーツ」「ネットル」という植物と「酵母」でできています。古くから食品としてヨーロッパの人々に愛用されてきた物ばかりで、安心してお召し上がりいただけます。

このような方におすすめします。

- ・常にパワフルで活動的でありたいという方
- ・心の健康を大切にしている方
- ・物事に集中したい方
- ・毎日の食生活を気にしている方
- ・積極的にスポーツを楽しみたい方
- ・いつまでも若々しくありたい方

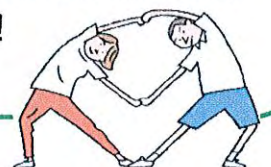


スポーツ選手も飲んで
います！

須坂エクササイズ

長寿日本一の長野県の中でも要介護認定率が著しく低い須坂市で実践されている独自のエクササイズ「健康体操」をモデルにしている。聞き慣れた曲に合わせ、声を出して歌いながら体を動かす体操。須坂市や須坂市保健指導員会が考案・作成し、普及に取り組んでいる。

須坂エクササイズは歌詞を思い出しながら体を動かすことで、デュアルタスクの効果が得られ、運動と脳のトレーニングを同時に行うことができる画期的なエクササイズです。ご興味ある方ネットで検索して見て下さい。または、薬局のパソコンでもお見せしますよ！



薬局 学園ファーマシー スタッフのつぶやき



今回のテーマ「お正月について」



一年の初めて志を新しくする大切な日です。小学生の頃は「着物を着て、羽子板をつくか、カルタ取りをする」などを楽しみにしていた。お正月の頃は初詣・お雑煮が、おせちの御層蘇に、なりまして家族が嬉しいですね！

M.M

子供の頃『元旦に叱られると一年間叱られ続ける』と言われて、元旦だけは兄弟が等しいようにしていました。大人になつた今はそんな事ないかと分かっていませうが、せめて元旦くらいは穏やかに過ごしたいという大人の事情から子供にも同じように教えています。

A.F



毎年お正月は家族皆集まるおせちの時が大変！お正月は家族皆集まるおせちの時が大変！お正月は家族皆集まるおせちの時が大変！

H.S



子供が小さい時は親戚一同勢揃いで、スキー場で年末年始を過ごしていました。大人数をワイワイガヤガヤと楽しかったです。

M.S



子供の頃は祖母の家に集まると、お正月の行事は祖母のペースで進みます。お正月の行事は祖母のペースで進みます。お正月の行事は祖母のペースで進みます。

S.N



お正月は、いつも親戚が祖母の家に集まって過ごす楽しい時間でした。お正月は、いつも親戚が祖母の家に集まって過ごす楽しい時間でした。

A.I



お正月といえ、一年で一番の文化を感じるといえるでしょうか。お正月といえ、一年で一番の文化を感じるといえるでしょうか。

S.M

子供の頃はお正月というワクワクして待ち遠しい気分でしたが、大人になると年末年始は忙しいものですね。お正月というワクワクして待ち遠しい気分でしたが、大人になると年末年始は忙しいものですね。

R.M



お正月は職業柄ゆくり休めませんが、イメージでは正月に一度は黒豆を食べたいですね。お正月は職業柄ゆくり休めませんが、イメージでは正月に一度は黒豆を食べたいですね。

A.K



3人の子供達が小さかっった頃、暮から
 正月泊す中で騒ぎ持るが、帰忙い出
 連日、大変な家族の掃除をした
 が恒例の山荘で掃除
 小内例5人の子供で物をした
 さの夫婦が着替えてくれた
 かつた。替がご用…れ
 頃、暮え小し意ども
 暮実の学まも、も
 か家慌詰生し加これ想



う、と正う思
 違なおよと
 もい年ない
 が来一年ご
 の空気が一過
 正月のいいま
 お正月、良い心
 います。

K.M

J.F

達行なっに
 友にんか当
 はしそ良本
 始をももて
 年一こ雪っ
 末キど、く！
 年ス。しま
 ろ、へたいり
 こ韓まで滑た
 の年いんでっ
 身毎て混のし
 独とっにた楽



今年は何kg(何枝)注文す
 れがいいかな？
 食卓に並ぶ唐揚げはあっ
 と大いさう間にくるよみでもあ
 るかな？

M.S

E.M



今年のお正月は海外旅行も
 に行きたいの福袋！
 楽しみ



K.M

お正月の正月体
 すが、人えいとそ
 のま、をな今年！
 て、主迎いおこ
 のい家新年か今
 なの家年えか今
 忙しつ母いか賑の
 忙思祖ししもる
 大どと忙にていけ
 たい家りまた付
 夕た実ばたけを
 下ご玉は遊びを
 たり遊寄りた遊べ
 はり過子騒ぎ中か
 未ん家と子騒日し
 年、のののす達重
 毎月主祖いこで管



餅！美味しい正月
 お餅が過ぎお正月
 えば餅食べ今年に
 えお餅も今よ
 言たも、い
 月といのし
 正月ののり
 お家でくま太

S.Y

T.T

お正月は新年
 正月は新年
 正月は新年



メリマのと思は
 りとあつたとも
 どがあひ慣るこ
 いくこの仲間さ
 てどメや良でら
 重ねるメは行肝
 を分ける親と実
 歳、つなをこは
 業、を重するに
 車が新年公すイ
 学校ハ新す、大
 学校ハ新す、大

Y.A



お正月は新年
 正月は新年
 正月は新年



お正月は新年
 正月は新年
 正月は新年

H.T

最近の 望月雅子 研修日記 一部抜粋～



●2014年10月5日 救心製薬

救心の勉強会で山梨まで出掛けました。

台風の激しい中、まずリニア中央新幹線の見学館を尋ねました。

すごいことを人間は考えるものですね!!甲府の近くで研修会。

場所を変えて勉強するのもいい事です。

超高齢社会の日本において、「健康寿命」が重要な課題となっています。

介護を受けずにいかに自立して、尊厳を保って健康に長生きするか。

老化、すなわち東洋医学でいうところの「腎虚」対策は、誰もが避けて通れない課題です。

その「腎虚」に用いられる代表的な生薬として「鹿茸」が挙げられています。

腎虚についてのお問い合わせはいつでもお受け致します。



●2014年11月9日午前 健康フェスティバル(薬剤師会)

朝から小平市健康センターで、健康フェスティバルの薬剤師会部門でお手伝いしました。

健康について熱心な沢山の方々が、なんと280名来られました!

血圧・酸素飽和度・体組成計の測定。そして、お薬や健康についての相談。

健康関係のお土産も少しありますので、来年は是非お立ち寄りください。

薬剤師会では、市内いろいろな所で、年5回 街頭相談を行っております。

どうぞお気軽にお立ち寄り下さい。

● 同日 午後 アサヒフードアソシエーツヘルスケア合同支部会

勝どきにて、四国からいらした先生の講演がありました。

アトピーで困っている方を沢山治していらっしゃるそうで、学園ファーマシーでも

その先生ご推奨の入浴剤「マムズケア」を取り寄せました。

皮膚病で困っている方、どうぞご相談お待ちしております。



●2014年11月16日 森田薬品

中野サンプラザにてルミンAの勉強会がありました。

『病は人の生きざま』これはルミンの会社「林原」の営業部長の言葉です。

病の根源から考えてくれるお薬なので、こんな言葉が出るようになるのですね。

・毎日2錠ずつ飲んでいると風邪を引かず、水虫もなくなったという方もいらっしゃいます。

・歯周病で困っているけど、ルミンがあれば大丈夫!と今までの体験から信奉して下さっている方もいらっしゃいます。

ルミンによって元気になるマクロファージは全身の臓器や組織に存在しています。

そのマクロファージは、それぞれの炎症を治して、免疫の司令塔の役割をして、そこで発生したごみを掃除してくれるのです。こんな整理屋さん我が家にも欲しいですね。

このありがたいマクロファージも、老化・ストレスと共に元気がなくなるのです。

でもご安心ください!これらのマクロファージを元気づけるのが「ルミンA」です!

…私事ですが、最近久しぶりに靴ずれができました。ルミンA・ビタエックス・カルシウム・インターパンチで、免疫をあげて、あとは「キズパワーパッド」「サージフィルム」。3枚貼ったら、すっかりきれいになりました!!

