

# 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 「水」

人は水の中で誕生して水なしでは生きていけない。ここ東京では水の大切さは？存分に使ってああ幸せと思っている。

でもいつかネパールに行った時、高い山があるので川にはたくさん水が流れているが水道水は時間制で給水されていた。さらに水といえば思い出すのは35年前に東京都三原島で三原山の砂漠をさまよったとき5歳くらいの娘をおんぶしていたが、水筒を持っていかなかった。しばらく頂点を目指して歩いてもなかなかたどり着かない。頂についた時はのどがカラカラ！あの時さまよい続けていたら生命がなかった…！水が本当に大切だと恐ろしくなる思い出です。

M.M

1歳になった娘に、お花への水やりを覚えてほしくて父に相談したところ、トマトとピーマンの苗をくれました。「トマトにお水あげて！」と言うと娘は自分に水をかけてしまいました。いつになつたらトマトとピーマンにお水をあげられるようになるかな？

H.O



毎日洗顔後は毛穴を引き締めるため、冷たい水でも美しさを保つてくれています！いろいろな方法を試しています！

M.S



小さい頃の飲み水は冷たく、とても美味しかったです。夏は冷たい水が大好きです。私には井戸水も十分美味しいです。お水がおいしいと感じて飲むと、体調もよくなります。田舎の水はおいしいです。

S.N



1歳だった娘が、お水が大好きで、お水がなくなると大泣きです。震災の時、お水がなくなると大変です。日本ではお水が当たり前ですが、日本ではお水が貴重です。東日本大震災の時、お水がなくなると大変です。

R.M



小さい頃よく山梨にキャンプに行きました。山梨の川の水は夏でも冷たく、とてもキレイでした。小さな滝つぼが子供たちの遊び場です。山梨の川の水は夏でも冷たく、とてもキレイでした。小さな滝つぼが子供たちの遊び場です。

T.T



私の故郷は長野でそばや山葵など美味しいものがたくさんあります。冷たく清らかな水がおいしいです。そばや山葵など美味しいものがたくさんあります。冷たく清らかな水がおいしいです。「美味しい水」と掛けて「一途な猪」と解きます。お水がおいしいです。

F.M

水が大好きで、顔を洗うことすら嫌いな娘。スイミングに通わせるのが大変です。でも、今では水泳選手を目指しています。毎日泳いでいます。水が大好きで、顔を洗うことすら嫌いな娘。スイミングに通わせるのが大変です。でも、今では水泳選手を目指しています。毎日泳いでいます。

A.F



「水」は全部を自由に泳ぐ！この身体が全部を自由に泳ぐ！この身体が全部を自由に泳ぐ！この身体が全部を自由に泳ぐ！この身体が全部を自由に泳ぐ！この身体が全部を自由に泳ぐ！

Y.A



# 免疫力アップ体操

1日5分  
簡単体操で  
免疫力UP!



全身編

～1日5分 朝の簡単体操～



これなら私も  
続けられるな!

リンパの流れを良くするストレッチ運動です。

リンパは体中に巡っていて、体に不要なものがたまりやすい部分です。リンパの流れを良くすることで、代謝が活発になり、免疫力を引き出してくれます。

1日を元気に過ごすためにも、ぜひお試しください。

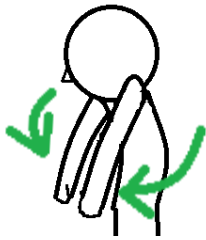
## 1 リンパのゴミ箱をきれいにする

鎖骨の周りは体中のリンパが集まり、外に出す出口と言われている部分です。ゴミ箱がいっぱいになっていると体操の効果が半減するので、始める前にきれいにしましょう。

- ① 右手で左側の鎖骨の下に手を当て、鎖骨の下に沿うように10回ゆっくりさすります。
- ② 左手で右側の鎖骨も同じように。
- ③ 呼吸は楽に行いましょう。



## 2 肩をスッキリさせる



- ① 背骨を中心に肩を前に出し、背中を丸めます。

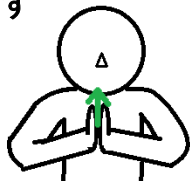


- ② ①のまま両肩を上挙げます。



- ③ 挙げた所からゆっくり肩を後ろに回していきます。これを3回

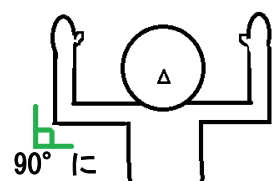
## 3 肩甲骨をほぐす



- ① 手のひらを胸の前で合わせて、息を吸いながら上に挙げます。

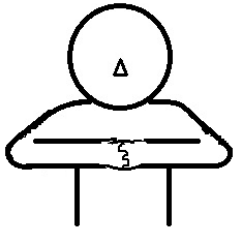


- ② 手のひらを前にして、息を吐きながらゆっくり肘を開いて三角形を描きます。

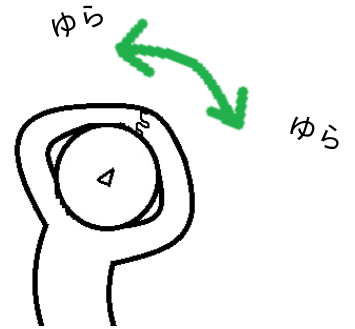


- ③ 肩が痛い場合は、手を上に挙げず、①の胸の前で合わせた手を左右に広げます。

#### 4回脇腹すっきり

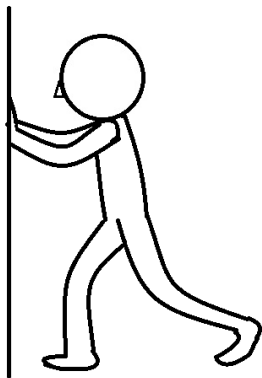


- ① 指を胸の前で  
掛け合わせ、頭の上に  
持っていきます。



- ② 右斜め方向に、息を吐きながら傾き、15秒ほどゆらゆら揺れます。左も同様に行います。

#### 5回時間があれば立ち上がって、足もすっきり



- ① 立った状態で、壁に手を当て片足を気持ちの良いところまで後ろに引きます。



- ② 息を吐きながら踵を上げ、吐きながら下げます。片側で10回行います。反対の足も同じ様に行います。

1回~4回は座ったままでもできます



ポカポカして  
体の軽さが  
実感できます！