

冷え性

生きるを支える・夢を支える

SUPPORT

2019 秋冬号 vol.2



バランスのよい食事と適度な運動で改善しましょう

1 食事は栄養バランスよく



朝食をきちんと摂り、冷たい食べ物、飲み物は避けましょう。野菜や果物などは皮付きのまま食べると、栄養を丸ごといただけます。

2 タンパク質が重要




タンパク質は産熱量の多い栄養素。肉、魚、牛乳などの動物性タンパク質、大豆や穀物などの植物性タンパク質、どちらも上手に食事にとり入れましょう。

3 「三首」を温めて



身体を締め付けない衣服を心掛けて。特に下半身は温かい素材のものを身につけ、首、手首、足首を保温すると体感温度が高まります。

4 適度な運動で血流アップ



適度な運動で血流をよくし、筋力をつけることも冷え性の改善につながります。1日30分程度のウォーキングがおすすめです。

5 10分を目安に全身浴



入浴は40~42℃の湯温で5分間、肩までゆっくり浸かります。浸かりながら足のストレッチをするのも効果的。全体の入浴時間は10分を目安に。

6 アルコールは控えめに



アルコールの代謝産物アセトアルデヒドは血管を拡張させます。そのため皮膚から熱が放散され、体温低下を招きます。

寒く乾いた季節に活性化するウイルス。流行前に自分で予防!

1 インフルエンザワクチン接種



第一の予防策はワクチン接種です。接種後、効果が現れるまで約2週間かかり、効果は約5か月間持続します。

2 必ず手洗い・うがいを



手洗いは非常に大切。手はいろいろな物に触れるため、病原体を媒介してしまいます。うがいは「ガラガラうがい」を15秒間3回繰り返して。

3 マスクで飛沫感染予防



鼻からあごまで、マスクのひだを伸ばして覆うように装着します。外す際はマスクの外側表面に触れないように注意を。

4 外出、人ごみを避ける



人ごみや繁華街への外出は控えましょう。やむを得ず外出する場合はマスクの着用を。自分が咳、くしゃみが出る場合は着用がエチケットです。

5 湿度を保つ



インフルエンザウイルスは気温が低く乾燥する冬に活性化します。部屋は加湿器などを利用して湿度を50~60%に保ち、こまめに換気をしましょう。

6 休養と栄養を十分に



質のよい睡眠、バランスのよい食事で免疫力を高め、適度な運動で体力をつけましょう。免疫力と体力が、ウイルスに対する抵抗力になります。

生きるを支える・夢を支える

SUPPORT

2019 秋冬号 vol.2



インフルエンザ



岐阜県美濃加茂市 おんさい薬局



美と健康のサロンが隣接する 新しいスタイルで展開中

のどかな田園地帯に開けた、住宅地の一角にあるおんさい薬局。“おんさい”とは美濃の方言でおいでなさいという意味です。薬局には酸素カプセル、耳つぼ療法などで女性の心と体を癒すサロンを併設。薬局、サロン共通のご利用者も多く、新しいスタイルの調剤薬局として今後の成長が期待されています。在宅医療にも積極的で、訪問時の服薬指導では副作用の確認、薬の重複チェックを行うなど患者様の健康管理のお手伝いに努めています。



無料で健康チェック
ストレスチェックのほか、脳年齢・血管年齢を最新機器で測定できます。

！好評！



辛い症状に寄り添い 利用しやすい環境に配慮しています

ハート調剤薬局は名鉄岐阜駅、JR岐阜駅から北へ車で約5分。整形外科クリニックに隣接しているため、サポーターの装着方法、包帯の巻き方など薬剤以外の知識を備え、日頃から膝や腰を痛めないための予防策をアドバイスすることも大切な役割の一つになっています。お車でお越しの方には、乗り降りの際に負担のないようお手伝いをしたり、バスを利用される方のためには時刻表を確認しておくなど、スタッフ全員きめ細かな対応で患者様をお迎えしています。



ネットホータイ (白十字社)

伸縮性の高いネット包帯。必要な分を切って使い、ハサミを入れてもほつれません。

！オススメ商品

人と町の笑顔と元気を創る さるぼぼファーム通信

各薬局で
好評ご予約
受付中！

さるぼぼファームって…？
ユニバーサルコーポレーションは、下呂市萩原町の約500坪の「さるぼぼファーム」で、土づくりから徹底した無農薬の農業を実践しています。

ブランドにんにく、日本原産種の自然薯が育っています！

春はイチゴ、夏はブルーベリー…秋冬のさるぼぼファームは、にんにく、自然薯がすくすく育っています。

にんにくはブランド品種「福地ホワイト六片」。粒が大きく味や香りに優れ、表皮が雪のように白いのが特長です。

この白にんにくをじっくりと熟成させたのが黒にんにく。栄養価が高く、甘酸っぱい美味しさはまるでフルーツ！

自然薯は日本原産種で、古来より生薬として珍重されてきました。

「自然薯は胃腸の粘膜を保護し、消化を助ける作用があります」と、製造部長の前田享俊さん。大学での成分抽出を行った結果、アラントインが多く入っていることが判明。

「自然薯に含まれるアラントインは肌の組織を修復する美肌成分。化粧品にも活用されているんですよ」

さるぼぼファームで育ったにんにく、自然薯はお買い求めいただけます。

詳しくはユニバーサルコーポレーションの各薬局までお問い合わせください。



お求め方法は薬局スタッフへお気軽にお尋ねください。

自然の恵み！
さるぼぼファーム
産直予約販売

自然薯……1kg 3,000円
白にんにく……250g 500円
黒にんにく……100g 500円

※いずれも税別。

季節のおすすめ

自然薯の蒲焼き

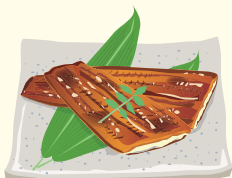
滋養強壮に優れた自然薯は別名“山のウナギ”。ウナギの蒲焼きもどきで、井にしても美味です。

【作り方】

自然薯とろろを焼き海苔の上に広げ、油で両面を焼く。
醤油3、酒3、みりん2.5を合わせたタレをからめて出来上がり。

【ポイント】

お好みで山椒を軽く振ってください。



調剤薬局はとっても身近な薬局です



ユニバーサルコーポレーションは健康ステーション薬局を通して地域の皆さまをサポートしています。

さるぼぼ薬局
岐阜県下呂市萩原町羽根41-2
TEL:0576-52-2134
定休日：日・祝日

しま調剤薬局
岐阜県岐阜市西中島7-5-12
TEL:058-213-7730
定休日：日・祝日

**ユニファーマシー
かじのき薬局**
鹿児島県始良市加治木町飯屋町2-1
TEL:0995-73-7390
定休日：日・祝日

ハート調剤薬局
岐阜県岐阜市長旗町2-10-1
TEL:058-242-9822
定休日：日・祝日

**ユニファーマシー
おんさい薬局**
岐阜県美濃加茂市西町5-337-2
TEL:0574-49-7037
定休日：日・祝日

**ユニファーマシー
ほんまち薬局**
岐阜県下呂市萩原町萩原1351-1
TEL:0576-52-3730
定休日：日・祝日

花池調剤薬局
岐阜県下呂市萩原町花池19-6
TEL:0576-52-3303
定休日：日・祝日

**ユニファーマシー
こうのみ薬局**
愛知県名古屋市中西区
香呑町6丁目50番地
ノーステラス庄内通1F
TEL:052-325-3238
定休日：日・祝日

ライフ在宅支援薬局
岐阜県岐阜市福光南町12-15
TEL:058-231-1211
定休日：日・祝日

きらきら薬局
岐阜県高山市七日町2-232-7
TEL:0577-62-9182
定休日：日・祝日

調剤薬局は、処方せんがなくても、どなたでもご利用いただける薬局です。医療施設の調剤に携わる高度な知識を持った薬剤師が常駐している点も安心です。市販薬選びでお困りの際も、どうぞお気軽にご相談ください。現在服用のお薬の状況や健康状態を伺った上で、最適なお薬選びのアドバイスが可能です。日常の不調のご相談、健康増進のご相談等、ユニバーサルコーポレーションの調剤薬局を、かかりつけ薬局としてご利用ください。