

2月号 平成29年2月1日
発行所 フジカワ調剤薬局
東みよし町昼間923-1
電話 79-2014 FAX 79-2868



ヘルスアップ ニュース

2月号 [Vol.31] フジカワ調剤薬局

開局5周年を迎えるにあたり

余寒の候、皆様方にはますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

この度、おかげさまで開局5周年を迎えることとなりました。これもひとえに皆様の温かいご支援の賜物と心より感謝申し上げます。つきましては、心ばかりの記念イベントを開催いたしたいと存じます。

皆様のご厚情に報いるべく一層の努力を重ねていく所存でございますので、今後ともご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。

代表 藤川真吾

『元氣創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人生のために”

—健康歳時記—

“お風呂で健康に！” ～カラダにイイ入浴法～

カラダを清潔に保つだけでなく、日常から離れカラダもココロもリラックスできる「お風呂」。お湯の深さや温度、入浴剤などで健康づくりにも役立つことを知っていますか？最高の癒し空間「お風呂」で、カラダとココロの疲れを洗い流し、健康を維持しましょう！



◆お風呂の3つの効果◆

① 温熱作用

温熱により皮膚の毛細血管や皮下の血管が広がり、血流が改善。体内の老廃物やコリ、疲れがとれます。肩こりや腰痛などの慢性的な痛みを和らげたり、筋肉の柔軟性を高める効果もあります。

② 浮力の作用

水中にある物体には浮力が働き、お湯につかるとその重力は地上の約10分の1に。カラダの筋肉を弛緩させるだけでなく、足腰への負担も軽減されるので心身ともにリラックスできます。

③ 静水圧作用

お湯に全身がつかると、腹囲が3～5cmほど縮むとも言われるほど、カラダに水圧がかかります。それにより、下半身にたまった血液が心臓へと戻っていき、血液の循環を促進。むくみの解消にもつながります。

◆お湯の深さと温度で効果が変わる！◆

「全身浴」と「半身浴」

* 全身浴・・・温熱、水圧、浮力の効果を最大限に活かすことができ、首まで深くお湯につかることで入浴の気持ちよさも実感できます。ただし、血液循環が急激によくなると心臓に負担がかかってしまうので注意！

* 半身浴・・・心臓への負担が少ないため、全身浴に比べ長い時間の入浴に向き、カラダの芯から温まることができます。下半身に水圧がかかることで、足に滞っている血液を効率よく心臓に戻すことができ、足のむくみや疲れの解消に効果的です。

「お湯の温度を使い分ける」

* 高温浴 (42℃以上のお湯)・・・交感神経促進！

いわゆる“熱い湯”。カラダを活動させる時に働く交感神経を活発にし、カラダもシャキッとする興奮状態に。新陳代謝を促す効果もあり、朝の目覚めにはもってこい。しかし、就寝前の高温浴はカラダが目覚めてしまうので、逆効果になります。

* 微温浴 (37～40℃のお湯)・・・副交感神経促進！

いわゆる“ぬるま湯”で「全身浴」にオススメ。カラダに対して鎮静的に働く副交感神経を活発にし、心臓を抑制して脈拍を減らしたり筋肉を弛緩させたりします。肩こりや腰痛の緩和などに、カラダのリラックスにもぴったり。カラダへの負担が少ないため、お年寄りにも安心です。

* 今月の出来事 *

2017年から『セルフメディケーション税制』開始

2017年1月より市販医薬品も医療費控除の対象になりました。

セルフメディケーション税制は、健康の維持増進及び疾患の予防への取り組みとして一定の取組みを行う個人が、平成29年1月1日以降に、スイッチOTC医薬品を購入した際に、その購入費用について所得控除を受けることができるのです。具体的には、定期健康診断などを受けている人が、市販薬のうち特定成分を含む医薬品を、年間1万2000円を超えて購入した際に、1万2000円を超えた部分の金額(上限金額：8万8000円)について所得控除を受けることができます。詳しくは、登録販売者、薬剤師にお聞き下さい。



—明笑氣楽—「知って得する雑学」

なぜ節分には豆をまくのか？

そもそも節分とは、立春・立夏・立秋・立冬の前の日のことを指す。旧暦では立春を新年とすると、節分は大晦日にあたる。節分に行われる豆まきは、宮中行事の追儺と寺社が邪気を祓うために節分に行っていた豆打ちの儀式が合わさったものといわれている。広く一般に豆まきが浸透したのは、江戸時代に入ってから。魔の目を潰す、マメに暮らすといった縁起かつぎからだといわれている。

おみくじは『大吉』でした！

今年も家族揃って善通寺さんに初詣に出かけました。弘法大師ゆかりの由緒あるお寺とあって、参拝客の数も半端ではなく、長い長い行列に並んでやっと参拝をすませ、「どうぞ、今年もよい年でありますように」との願いを込めて引いたおみくじが、なんと『大吉』！

このところ「吉」や「末吉」ばかりでいまひとつさえず、いささか消化不良の運勢が続いていただけに、久しぶりの「大吉」とあっては感激もひとしお。たかがおみくじだとはいえ、家族の中ではただ一人のラッキー運。みんなのうらやましそうな視線を感じながらも、思わずにんまりしてしまいました。

嬉しい『大吉運』に乗かって、「今年が良い年でありますように。願いが叶いますように。」と今一度手を合わせる私でした。

由紀子

* 2月のイベント情報 *

※開局5周年イベント※

《健康セミナー開催！》

日時：2月9日(木) 14:00～15:30

場所：フジカワ調剤薬局 2階会議室

セミナー内容：『温灸講演会』

～心も体も温まる温灸法～

講師：温灸指導士 中本 宗宏 先生

(満員になり次第、締切りとさせていただきます)

●ご来店の皆様へ粗品のプレゼント！ 2月1日～

●三好スタンプ2倍セール 2月1日(水)～3日(金)

* 2月健康宝くじ 当選番号発表 *

景品『フジカワ調剤薬局商品券』

1等賞 1390

2等賞 1414

3等賞 001 500

4等賞 046 105 243 311 401

5等賞 18 26 34 52 65 78 85 96



いささかの大豆炒りたる箱もちて
よろこぶ孫よこる拳げて撒け
堀江市清 遺歌集より