



ヘルスアップ ニュース

3月号 [Vol.56] フジカワ調剤薬局

3月号 平成31年3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

『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—

朝の健康法

◆寒い日の朝一番◆

朝の寒さに伴いかぜ・インフルエンザ以外にも、血圧に関する病気が多くなる季節。気温差が激しい12月から3月にかけて、心筋梗塞などの心疾患が多くなってきます。人の体は、突然寒い環境におかれると急激に血圧が上がってしまうことが知られています。朝、家をでるときなど温度差がある場合は、急激な変化に備えるためにしっかりと体のスイッチを切り替えておきましょう。

◆切り替えの時間“休息”⇒“活動”へ◆

朝は体のスイッチが切り替わる時間です。睡眠による“休息”の状態から一日活動するための切り替えが正しく行われると、昼間の活動量も増え、夜も自然に睡眠が促されます。しかし、不十分であると日に日にリズムが乱れ、疲れが溜まりやすい体になり悪循環を導くことになります。

*切り替えをスムーズに行うことで、体の正しいリズムを作っていきましょう!!

◆朝の健康法・・・切り替えをスムーズにする◆

朝起きるときは…

- ・急に起き上がらず、ゆっくり起きる習慣をつける
- ・なるべく毎日同じ時間に起きる

朝起きてからは…

- ・水分を摂る⇒睡眠中に失った水分を補給、血管の梗塞を防ぐ
- ・朝の光を浴びる、朝起きたらカーテンを開ける
- ・朝食を食べる⇒体内のリズムを正常化する。夜に溜まった老廃物⇒排便を促す
- ・適切なストレッチ
- ・太陽が昇ってからの散歩⇒激しい運動は逆効果!

～早朝高血圧に要注意～

朝起きて急に布団から離れると、交感神経が急激に働いて、血圧の急激な上昇が起こってしまいます【早朝高血圧】。そのため、心臓の血管にある瘤が剥がれやすくなり、心筋梗塞を起こすと言われていています。また、寝ている間に水分が消費されるため血液の粘度が上昇し、梗塞が起こりやすくなるとも言われています。

◆朝のストレッチ効果◆

体をしなやかに動かせるように、筋肉を目覚めさせる。ゆがみの予防に。血圧が低く朝が辛い人にも軽いストレッチが効果的!!

～朝食で体をあたため、朝を知らせる～

体を温める食材として知られているものとして納豆、しそ、しょうが、にんにく、あじ、さば、鰹節、鶏肉などがあります。

それ以外の食材でも、熱や塩を加えたり、発酵させることにより体を温める食材になると言われています。お肉類は体を温めてくれるものの、摂りすぎると血液の粘度を上昇させてしまうので注意しましょう!!



今月の出来事

2月は、月の半分以上が研修会や会合などがあり、日曜日は全て外に出ているといった具合で、大変忙しい月でした。

私の誕生日や結婚記念日にも、日本専門薬局同志会（日専同）全国部会長会があり、妻からは「毎年やね～」と重たい言葉のなか東京へ出掛けて行きました。そんな中、会後の懇親会で、日専同会長の誕生日サプライズでケーキが用意された時、同じ誕生日ということで壇上に呼ばれ、私も一緒に祝ってくれました。突然の事で驚きでしたが本当にうれしかったです。

またお店の方では、節分の豆プレゼントやバレンタインデーチョコプレゼント、開局記念感謝セールなどイベントを行いました。それぞれにお客様に喜んで頂けたようで。日々目まぐるしい中こうして外に出られるのも、一重にお店や家庭を守ってくれている妻のお陰だと心から感謝しています。

改めて妻にもサプライズを考えています... イツノコトヤラ。

—明笑氣楽—「知って得する雑学」

ネコヤナギの花は太陽と逆向きに咲く？

向日葵のように太陽のほうに向かって咲く花と、太陽とは逆の北側に向いて花を咲かせる花がある。それが銀色の綿毛のような花（花穂）をつけるネコヤナギだ。ネコヤナギは春の到来を告げるかのように、他のヤナギ類よりもひと足早く開花する。そのため温度に対して敏感に反応し、より日差しをたくさん浴びる南側から開花する。ところが、開花前の花穂は赤い葯に覆われているため、南側が開花すると相対的に覆われたままの北側が重くなる。そのため、北に向いているように見える。つまり、これはまだそれほど強くない春の日差しをたくさん受けとめるための動きというわけだ。

『いついつまでもお元気で!』

今月で102歳のお誕生を迎える、うちのお店で最年長のお客様が、いつもシニアカーを運転して足を運んでくれています。とてもお元気で、今でも2時間程は外に出て盆栽の手入れをしたり庭木の剪定などを行っているとのこと。先日は、近くの金物屋さんで購入した鎌や剪定の道具をシニアカーに積み込んで来店してくれたのにはビックリ!これから庭の手入れをするとのことでした。

その方は、いつもうちの『元気になるカプセル』を飲んでくれていて、「私の元気は、ここで頂くこのカプセルのお陰!家族皆がインフルエンザに罹ったときも私だけは罹らなかった」とはつらつとした笑顔でお話をしてくれます。その姿をみて、私の方が元気をいただき、毎日を頑張ろうという力を与えてくださることに大変感謝しています。どうか、これからもお元気でいらしてくださいね。

“102year-old, happy birthday!!”

由紀子

《個別・健康相談会 開催》

日時：3月28日（木）18:00～

場所：フジカワ調剤薬局

講師：中本 宗宏先生

〔健康相談アドバイザー・温灸指導士・カッサ指導士・子宝カウンセラー指導士・薬膳アドバイザー〕

*参加費無料 限定3組〈予約制〉

- ・頭痛や肩こり、膝や腰の痛みでお悩みの方!
- ・不妊症でお悩みの方! ・アトピーでお悩みの方!
- *体質改善や体質強化、食生活や生活習慣などのアドバイスをして頂けます。

◎三好スタンプ2倍セール

毎月第一木曜日・金曜日、開催

* 3月のイベント情報 *

《特別企画》

『新元号を予想しませせんか?!』

申し込み用紙に“漢字2文字”を記入してお持ち下さい。

期間：3月1日（金）～20日（水）**※切り厳守**

★ズバリ!的中賞； 3,000円お買物券

★ニアピン賞； 500円お買物券

★参加賞； のど飴プレゼント



またさむき池のほとりに
山菜菔の黄に咲く花を見つつ春待つ
堀江市清 遺歌集より