



ヘルスアップ ニュース

1月号 [Vol.78] フジカワ調剤薬局

1月号 令和3年1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・わくわく明るい人に”

—健康歳時記—

“健康入浴法”～お風呂に入るだけで健康になる！！～

◆◆3つの作用による入浴の健康効果◆◆

温熱作用

温かいお風呂に浸かるとまず体の表面が温まり、体表近くで温められた血液が全身の血管を巡れば、体全体が温まります。血管が広がって血流が良くなると、全身の隅々まで酸素や栄養分が運ばれ、老廃物や二酸化炭素は運び去られて排出されます。



静水圧作用

お風呂の水圧により腹部にかかる圧力が横隔膜を押し上げて肺の容量を減少させるため呼吸の回数が増え心肺機能が高まります。また、足に溜まった血液が押し戻され、心臓の働きを活発にして血液やリンパの循環を促進します。

浮力作用

水に浸かった物には「浮力」がかかり、この浮力によって体重が軽くなり、余計な力が必要なくなるためリラックスできます。

◆◆目的や体調に合わせた効果的な入浴法◆◆

基本；お湯の温度は、夏なら約38℃、冬なら約40℃が目安！！

①ストレスやイライラを解消したいとき

ぬるめのお湯に、10分以上を目安にゆっくりつかります。ぬるいお湯には副交感神経を優位にさせる効果があり、精神を鎮静させます。ストレスで疲れたときやイライラしたときにおすすめの入浴法です。



②ぐっすり安眠したいとき

寝床に入る時刻の2時間前を目安にお風呂に入ると、快眠を得やすいとされています。

③仕事を頑張る前やシャキッとしたいとき

主に朝風呂に向けた入浴法です。42℃くらいの熱いお湯にさっとつかり、長風呂は避けてください。交感神経を刺激するので、心身の緊張を高めます。

④筋肉の疲れをとりたいとき

ぬるめのお湯にゆっくりつかることにより、血管を拡張させ血行が促進するので、発痛物質や疲労物質を流し去ることができます。また、浮力により全身の筋肉や関節を休ませられます。

⑤足のむくみや疲れをとりたいとき

水圧の原理を利用して、足にたまった血液やリンパ液を押し戻しましょう。湯船にたっぷりとお湯をはり、長めに入浴するのがおすすめ。



⑥冷えが気になるとき

寒さで凍えたときや冷え症の人には40℃前後のぬるめのお湯が効果的です。じっくり長めにつかることにより、芯までポカポカになり、血行が促進されます。

⑦肌の乾燥が気になるとき

できれば一番湯を避けるか、保湿効果のある入浴剤を使います。熱いお湯は皮膚を乾燥させ、肌の老化を早めるといわれています。お風呂上りには保湿クリームを使いましょう。

新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。旧年中は格別のお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。皆様におかれましては、新たな気持ちで、お健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。



私どもは、皆様がこれからも元気で長生き、イキイキ・わくわく明るい人生を送っていただくために、『予防と養生！』と『自然治癒力！』を高めていただくことが一番大切であると考えております。そして、これからも皆様の健康づくりのパートナーとして、親身になって応援させていただきたいと願っているところです。

今年の干支は「丑」。十二支の2番目で、子年に蒔いた種が芽を出して成長する時期とされています。丑年には、先を急がず目前のことを着実に進めることが将来の成功につながっていくといわれています。

私ども一層の飛躍に向け、努力をしていく所存ですので、どうか本年も変わらぬご愛顧のほどよろしくお願い申し上げます。

フジカワ調剤薬局 代表 藤川 真吾

時世を占う漢字『密』に言よせて

新年明けましておめでとうございます。

私どもの年末企画「2020・今年の漢字大予想」には、沢山の方々からの応募を賜わり、ズバリの的中率も前回の倍以上という結果でした。今回、清水寺・森清範貫主が揮ごうされたのは『密』。やはり皆様方のコロナへの関心が高かったということでしょうか。予想以上に盛り上がったイベントとなり、本当にありがとうございました。

考えてみれば、このコロナで世の仕組みはすっかり変わってしまい、経済面はもとより、私達が生きていく上で最も大切な人と人との絆、大切に持ち続けてきた言葉を通しての人的つながり、人としての美しい心すらおろそかにし、薄れがちにしてしまったような感じさえして、本当に恐ろしいことだと思いました。一日も早くコロナが終息し、私達の持っている素晴らしい心を取り戻し、平穏で希望溢れる日々が再びやってくるよう願わずにはいられません。

皆さま。今年も佳き新年をお迎えください。そしてどうぞ本年も当店をよろしくご愛顧申し上げます。

由紀子

栄養士による健康レシピ

『生姜鍋』 寒い冬には体を温める働きのある生姜のポカポカパワー！！

【材料（4人分）】 生姜：20g 豚肉：250g 白菜：1/8株 長ネギ：1本
人参：1/3本 椎茸：4個 豆腐：1/2丁

【スープ】 だし汁（昆布・鰹）：600ml しょうゆ：大さじ2 酒：大さじ1
みりん：大さじ1 塩：小さじ1/2

作り方

- ①生姜は半分千切り、半分はすりおろし鍋に入れる。
- ②スープを作る。
- ③具材は食べやすい大きさにカットする。
- ④火が通りにくい具材から入れて煮る。



*お肉や野菜はお好きな物を入れてください。生姜はたっぷり！

1月のイベント情報

《栄養士による栄養相談 開催》

火・水・木曜日 10:00～16:00

*参加無料、要予約制

『今月のテーマ；「腸」を元気にする食事について』

毎月のテーマに基づき、一人ひとりの生活スタイルに応じて食事のアドバイスをいたします。お気軽にご相談下さい。

◎三好スタンプ2倍セール 毎月第一木曜日・金曜日、開催



居並びて年のはじめの祝い言
ふたりの孫がわれにまづいふ
堀江市清 遺歌集より