

免疫力ってなに？ 免疫の基本！



最近テレビでよく耳にする「免疫力」。免疫力とは簡単にいえば**身体の外から入ってきたウイルスや細菌から身体を守る働きのこと**です。そして**身体には外敵をやっつける「T細胞」や「マクロファージ」などの免疫細胞**があります。これらがしっかりと働き、**身体を守る力**のことを「**免疫力**」といいます。

その免疫細胞の約7割が腸内に集まっており、腸内環境を整えることが重要です。免疫力が栄養不足や睡眠不足や疲れなどで低下すると、ウイルスや細菌に負けてしまい、病気になると考えてよいでしょう。

【免疫】とは

免疫力は常に身体を守るために必要な力です。免疫力が低下すると病気になりやすくなり、病気になった際も治りにくくなるので、普段から免疫力を高めるように心がけましょう！
免疫力の低下は「**加齢**」「**栄養不足**」「**睡眠不足**」「**運動不足**」など生活習慣によるものも多いため、きちんとした生活習慣を送ることも免疫力の向上に繋がります！



今週のあなたの免疫力は？

1週間の暮らしをふり振り返り、今週の免疫力を測りましょう。当てはまる項目の□にチェックを入れ、その数を合計してください。免疫が低下しているあなたは、来週こそ免疫力を上げる暮らしを心がけましょう。

今週の生活チェック

- 2時間以上残業した日が3日以上……
- 休日でも仕事をした……
- シャワーですませた日が3日以上……
- 睡眠不足の日が2日以上ある……
- 人と会話を楽しんだ記憶がない……
- 休日は家でごろごろしていた……
- 1週間、ほとんど運動をしていない……

今週の食事チェック

- 夕食が外食・コンビニ食の日が3日以上……
- 野菜や山菜はほとんど食べていない……
- 肉類中心の食事が3日以上……
- 食事の不規則な日が2日以上……
- 一人で夕食をとった日が4日以上……
- 「食べすぎ」と思った日が2日以上……
- 2日前の食事を覚えていない……

心&体チェック

- 上司や同僚、友人、家族とけんかをした……
- 仕事や家事で失敗してしまった……
- 何となく憂鬱な1週間だった……
- ストレスのたまった週だと思う……
- 便秘または下痢をした……
- 頭痛や肩こりなど不快症状があった……
- 薬を飲んだ(サプリメント除く)……

■チェックが5個以下…

免疫力は上々

生活も心身もバランスのとれた1週間でした。

■チェックが6～13個…

リフレッシュが必要

少々疲労が溜まっています。ストレス注意！

■チェックが14個以上…

要注意！

心身ともに疲労が溜まっています。健康のために生活を見つめ直しましょう！

マスクやアルコール消毒液が無くて不安な方へ！

今こそ実践したい

免疫力を高める方法



ビタミンミネラルの補給

バランスの良い食事を心がけ、ビタミンやミネラルをしっかりと摂る。

糖質は控えめに！



お風呂にしっかり浸かる

身体を温めることで血行を良くし、内臓の働きを助けます。

湯船に浸かることでリラックス効果もあり



適度な運動を取り入れる

適度な運動は腸内環境を整え、筋肉の増強・維持を支えることで新陳代謝を促す



睡眠・休息をとる

しっかりと睡眠・休息を取り、身体を休める。

ストレスを溜め過ぎない

当店では免疫力アップに関連した様々なアイテムを取り揃えております。

是非、ご相談下さい。

お店まで来られるのが不安な方もお電話にてご相談下さい。

郵送対応も致します。



自慢の一品



あくあ通信

あなたにもっと知ってほしい！ 私に起きた小さな出来事を「お手紙」で...

ちょっと早いスイカ

皆さん、こんにちは。薬局ジョイン店長のタクマです(^^) /

最近、新型コロナウイルスの話題ばかりで減入ってしまいますね。あくあ通信もいつもはお出かけ記事を書かせてもらってありますが、今回ばかりは外出自粛の影響でネタがありません(^^) /

ということで最近の休日はもっぱら室内で引き籠もり生活です(笑)

今年はGWもほぼ毎日引き籠もり、やることと言ったらゲームや漫画、映画を観るなど普段なら「ダラダラ」という言葉がピッタリな生活をしていました。

しかし最近では便利なもので、インターネットがあれば外に一歩も出ることなく生活することが可能になっています(運動不足にはなりますが・・・)。

ゲームや映画もインターネットでダウンロード購入ができ、漫画もスマホで読むことが可能です。

物が欲しければAmazonや楽天といった通販サイトで購入が出来ます。

もっと言えば食事もお前でも頼めますし、最近では食材をインターネットで注文して家に届けてくれるサービスもあります。…インターネットが使えたらもうお店要らなくなりますね(・_・;)ハッ!

実際、ここ数年は店舗を持たず販売をするインターネットショップも増え、高齢者でもスマホやパソコンを使いこなせる方が増えてきています。

そんな時代の流れに取り残されないように、薬局ジョインでもLINE公式アカウントを作ったり、以前からやっている配達サービスや宅配サービスのPRをしたりと、いろいろとサービスを増やしております!

まだまだ大手のようには大々的には出来ませんが、その分小回りは利くので皆さんも気になることがありましたらお問い合わせください(^^) /

またスマホの操作方法が分からないから使いたいけど登録できない、などの相談もお気軽にお声かけ下さい。

こんな時期ではありますが、皆さんのご来店お待ちしております(-v-) /



枝豆とひじきのツナサラダ

枝豆

糖質をエネルギーに変換してくれるビタミンB1や新陳代謝の活性を促すオルニチンが含まれており、疲労回復やスタミナ不足の解消が期待できます。また、食物繊維や鉄分も豊富で便秘解消や貧血予防にもおすすめです。

初夏のおすすめ食材





しのぶさんのひとりごと

6月



『新型コロナウイルス』に勝つために No.102

こんにちは。薬局ジョインの尾崎しのぶです

今頭に浮かぶ言葉は「新型コロナウイルス」これか出てきません！
毎.毎日.テレビから流れてくる話題、そして私達の日常生活を大きく変化させ、みんなにも世界を振り回し長びかせるとは思っていませんが、



もっと楽しい話題にしたから、けれどこれか出てこない涙！

薬局ジョインでも対策として マスク着用 アルコール消毒

レジのビニールカーテン取り付けなど少しでも出来ることに

取り組んでいます。外出自粛宣言が出されお客様も

少なくなりお店の中もさみしい状態。家の中に籠っていると「不安、

「恐怖、落ち込み」が出てきます。ウレシ保有者と接触しても感染する人感染しない

はどう違うのでしょうか!! それは免疫力が高いか低いかの違いです

マスク、手洗い、外出自粛も必要です。そしてひとりひとりが免疫力を

高めていくことがさらに必要なことだと思えます

そこで！体作りの為に「母の日」「父の日」企画 ジョイン

少しでも手に触れない様に考案つまよじの先に色を塗り

遊び取った色によってジョインおすめ サブリをプレゼント!



体調を整えて免疫力がアップされることで コロナウイルスに立ち向えるのが

免疫力を高めるには、まず規則正しい生活を送ること、バランスの良い

食事を楽しくよく食べること、適度な運動をして深呼吸をする、

そして、そして笑うことです。ジョインと一緒に 新型コロナウイルスに

立ち勝つために 見えぬ敵に立ち向かおう。力を合わせて ファイトおすめ!!

かかりつけ薬剤師の知っ得情報!



今回は「大人のぜんそく」です。

ぜんそく患者の70~80%が正しく吸入の治療ができていないと報告されました。

大人になってからぜんそくを発症する人が増えています。(大人の10人に1人)

正しく吸入薬を使えば、効き目が劇的にアップするといわれています。

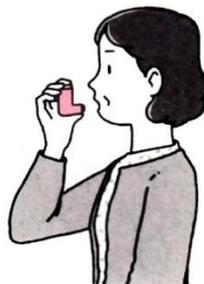
年間でおおよそ1500人がぜんそくで亡くなっています。

藤田医科大学 堀口先生おすすめの

3週間以上、せきが続く場合は、ぜんそくの可能性があります。要注意。

「**ホー吸入**」をご説明します。

ご希望の方は、お気軽にお申し付けください。



※ぜんそくが治る確率は最大で

小児・・・65% 大人は治りにくいんです。
大人・・・20%

吸入後のうがいは忘れずに!

口の中をゆすぐクチュクチュペツを3回
のど奥を洗うガラガラペツを3回