健康の輪

より健康に、より楽しく No.111 10月号

健康工房
楽 健康相談 漢方相談
蒲郡市八百富町 12-17
TEL 0533-67-3117
楽局ジョイン

夏バテならぬ「秋バテ」 そのダルさ秋バテかも…

「秋バテ」チェックリスト

- □ 疲れやすく体がだるい
- □ やる気が出ない
- □ 食欲がない
- □ 朝スッキリ起きられない
- □ 風邪をひきやすい
- □ 口やのどが渇く
- □ 寝汗をよくかく

【秋バテって?】

暑かった今年の夏もやっと落ち着き、そろそろ涼しい季節がやってきそうですね。でもなんだか体がだるい…。そんなことはありませんか?

それ「秋バテ」かもしれませんよ!?

秋バテは主に季節の変わり目である秋に起こりやすく、体がだるい・疲れやすいなどの身体の不調が続く状態のことをいいます。

その原因は夏に冷たいものを摂りすぎたことによる内臓の冷えや一日の寒暖差、台風などによる気圧の変化によるものと言われています。

秋バテの予防と対処

湯船にゆっくり浸かる

37～39℃ほどのぬるま湯にしっかりと浸かりましょう。
ぬるま湯でしっかりと体を温めることで副交感神経が優位に働き、リラックスすることが出来ます。
またぬるま湯でしっかりと温まることで血行改善にもなり、内臓機能も改善されます。

ビタミン・ミネラルをしっかり摂る

冷たいものを控え、温かいものを食べましょう。特にビタミン・ミネラルには疲労をとる効果も期待できるので、積極的に摂取すると良いでしょう。
特に豚肉や緑黄色野菜、根菜などがオススメです!

マッサージやストレッチで体のコリをほぐし、リラックスする

寝る前などにマッサージやストレッチなどをすると、体のコリがほぐれたり、リラックス効果もあるのでオススメです。

20～30分程度の軽い運動をする

適度な運動は自律神経の機能が改善されます。
また睡眠においても夜ぐっすり眠れるなど効果が期待できます。

エアコンの使い方に気をつける

日中、エアコンの冷房がきつくなり過ぎないように温度調節をしたり、上着やカーディガンなどを使い体温調節が出来るようにしておきましょう。
また寝る時などは、暑くなければエアコンを切り、保冷剤やアイスノンなどを使いましょう。

血行改善をして秋バテを乗り切ろう！

今年の夏は梅雨から急に暑くなり、連日の猛暑で夏バテになっていた方も多いのではないでしょうか？ 夏バテ→秋バテになる方も多いので要注意です。

夏は室内と屋外の気温差、冷たいものを摂りすぎることによる内臓の冷えから、自律神経が乱れ血行不良になりがちです。このような体の状態で秋を迎えると、そこに寒暖差や台風などの気圧の変化が加わり、「だるい」「疲れやすい」といった様々な不調があらわれると考えられます。

ジョインでは先述の「秋バテの予防と対処」に加え、血行改善と自立神経のバランスを整える商品をおすすめしています。症状がなくても予防的に使用できるものです。
今はまだ症状がなくても、たまった疲れがどっと出てくることもあります。
症状がない方も夏から疲れが取れない方も、しっかりと体調を整えて秋を過ごしましょう。

レオピンシリーズ

濃縮熟成ニンニク抽出エキス配合
シリーズ最高のレオピンロイヤルには高麗人参・ゴオウなど血行改善に使われる生薬が６種類も配合されています！
体の疲れにもよく、当店オススメの滋養強壮剤です！
最近は飲みやすいキャプレットタイプも登場。

パナパール錠

パナパール錠には、滋養強壮となる生薬や胃腸機能を活発にする生薬、血行不良を整える生薬がバランスよく配合された薬方です。
冷たいものの摂りすぎで弱った胃腸や体が冷えて血行不良になって現れる秋バテにはオススメの漢方です！

ワタナベオイスター

「海のミルク」と言われる栄養満点な牡蠣を１粒に８個使用！（１日６粒換算で１日牡蠣４８個分！！）
血液中の赤血球の材料になる鉄分や亜鉛が豊富に含まれています。また肉体疲労の原因となる活性酸素の除去など体がだるい・疲れやすい・栄養のバランスが崩している方などにオススメです！

自由奔放に、変幻自在に、水のような生活を。ニューズレターに乗せてお送りします

2020年
10月号

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…

皆さん、こんにちは。薬局ジョイン店長のタクマです(^^)/
猛暑が続いた8月、豪雨が多かった9月と大変だった夏もやっと落ち着いてきましたね。
新型コロナウイルスに対する不安はまだまだ尽きませんが、少しずつ人々の動きが増えてきている気がします。蒲郡市は観光業の方も多いので、少しでも早く元気な蒲郡市になってほしいと思います。

ということで今回あくあ通信でご紹介するのは、蒲郡市に新しくできた喫茶店「Agape coffee house(アガペコーヒーハウス)」さんです♪場所は大塚町の海沿い道路、海岸通り皮膚科さんのお隣にあります。ここは以前カフェリールさんがあった場所なので、知っている方もいらっしゃるかもしれません。

このアガペさんは岡崎市から移転してこられたのですが、海のそばというのはマスターの念願だったそうです。私がお邪魔した際はまだプレオープン期間でしたが、もともと人気店だったこともあり、たくさんの方が並んで待っていらっしゃいました。このお店の窓からの景色はとても良く、内装もロケーションに合っていてとてもオシャレです。落ち着いたBGMも流れ、ゆっくりと過ごすことが出来ます。

コーヒーももちろん美味しいのですが、多くの方のお目当てが「季節のパフェ」です！私ももちろんパフェ目的でお邪魔しました(笑) 私が頂いたのは黄桃のパフェでしたが、その少し前には白桃のパフェだったと聞いたので、時期によって変わると思われます。気になる方は事前にお店にお問い合わせしておくといいかもしれません。
とても素敵なお店でしたので、ぜひ一度実際に足を運んでいただくことをお勧めします！食事も美味しそうでしたので、私も次は食事に行ってみたいなと思います。
まだまだ新型コロナウイルスは油断できませんが、こうして新しいお店もできており、さらに活気あふれる蒲郡市になっていくと良いですね(^^)

今回の紹介店舗：Agape coffee house(アガペ コーヒー ハウス)

秋のおすすめ食材

さつまいもとりんごのパウンドケーキ

さつまいも
ビタミンＣやカリウム・食物繊維が豊富。さつまいもに含まれるビタミンＣは加熱しても失われにくく、効率的にとることができます。

りんご
腸内環境を整え、悪玉コレステロールを減らす働きがあるペクチンが豊富。また、リンゴ酸が含まれており、疲労回復も期待できます。

しのぶさんのひとりごと 10月

あなたが困った時に思い浮ぶ人は？ No104

こんにちは、薬局ジョインの尾崎しのぶです
あいかわらずコロナとか災害とか世の中は不安な話題ばかりです。
勉強会も最近はリモート会議になり出かけることが少なくなりました。
以前名古屋で研修会があった時のことです。

私は出かける時、忘れ物をしないように持ち物チェックをしています。その日もテーブルの上に持っていく物を出してチェックOK!!… そして…電車の中でゆっくり会場を確認しようとすると「ない!!」案内状がないのです。あの時テーブルの上に出して置き忘れたんだぁ〜〜!! 慌てて仲間の先生にラインを送り「案内状を忘れたので会場がわかりません 誰か教えて下さい!」と必死で連絡したらすぐに誰かから返信がくるかと思ったら10分しても…20分しても誰も返信がありません。そんな時思い浮ぶ人はいつも人のお世話をされていて何でも気軽に話せる女性のAさん。メンバーの中でもお母さんのような方で頼れる頼もしい存在です。どーしてか、Aさんからも何の返信もないのです。やっとひとりの男性が「僕も遅れて参加するから名古屋駅で待ってて」とラインが入り会場までなんとか行くことが出来ました。会場に着いたらAさんは体調不良の為今回は欠席されていたのでした。

あなたがピンチな時困った時誰の顔が思い浮びますか?! 健康のことで悩んだり不安に思った時、薬局ジョインの事を思い出してもらえると嬉しいです。そんな存在でいたいです

かかりつけ薬剤師の知っ得情報！

今回のテーマは「骨」です。

私たち体は、毎日、古い骨がこわされて、新しい骨が誕生しています。
体のすべての骨が、新しい骨に入れ替わるには、約3年（長い人で約5年）かかるといわれています

「骨は、昼に壊れ、夜に作られる」

睡眠時間が短い人の骨は弱く折れやすい、という研究結果もあるようです。
高齢期をむかえると、「骨をこわす働き」の量が増えてくるため、骨が弱くなったり、もろくなったりします。

特に女性は、閉経をむかえると女性ホルモンが少なくなることで、骨をこわす働きが活発になります。
60〜70歳代の女性に「骨粗しょう症」や「変形性ひざ関節症」が多く発症するのはそのためです。
将来、健康な足腰でいるために、30歳を過ぎたら、積極的にカルシウムを摂取する食事と、骨に適度な負荷をかける軽い運動の習慣を身につけるとよいでしょう。