

健康の輪

より健康に、より楽しく

健康だより No.54 2011年4月号

健康工房

蒲郡市八百富町 12-17
Tel. 0533-67-3117

健康相談
漢方相談

薬局ジョイン

女性の一生、女性の悩み

女性の一生は、少女期から思春期にかけての、急激な女性ホルモンの増加により生じる初潮をはじめとして、成熟期は妊娠・出産、更年期では閉経、そして老年期と、心身ともに大きな変化が次々と訪れます。

そして、この女性の微妙な身体を調節し、変化させるものの一つに、女性ホルモンと呼ばれるものがあります。

しかも、このような変化時には、女性ホルモンの乱れが起こりやすくなります。

女性ホルモンが乱れると・・・

女性ホルモンの分泌が乱れると、自律神経にまで影響を与えて生理痛、生理不順、冷え症、便秘、肩こり、頭痛、更年期障害、のぼせ、不眠、産前・産後の不調、貧血・低血圧、肌荒れなどの症状を引き起こしてしまいます。

その症状は、ほんの氷山の一角！

表面上に出ている症状は、ほんの氷山の一角です。

その症状の原因は、見えない水面下、つまり身体の内部にあり、水面上の見える部分の9倍もあります。

例えば、生理痛で鎮痛剤を使うことは、一時的に見えている症状を取り去るだけで、水面下の原因を改善しないと、また症状が浮き上がり、生理痛を起こしてしまいます。水面下でとても大切な役割をしている、血液・ホルモンの働きの乱れを整えることが大切です。



4月ジョインのカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
				1日	2日	3日 定休日
4日	5日 五の日	6日	7日	8日	9日 九の日	10日 定休日
11日	12日	13日	14日 美容相談の日	15日 五の日	16日	17日 定休日
18日	19日 九の日	20日	21日	22日	23日	24日 定休日
25日	26日 五の日	27日	28日	29日 定休日	30日 九の日	5月1日 定休日

5月ジョインのカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
2日	3日 定休日	4日 定休日	5日 定休日	6日 五の日	7日	8日 定休日
9日 九の日	10日	11日	12日 美容相談の日	13日	14日	15日 定休日
16日 五の日	17日	18日	19日 九の日	20日	21日	22日 定休日
23日	24日	25日 五の日	26日	27日	28日 楽らくサークル	29日 定休日
30日 九の日	31日					

健康“楽らく”サークル

みんなで楽しい時間を過ごしましょう！
自由参加！わかりやすく！役に立つ！（無料）

5月28日（土）

無料美容相談会

あなたに合ったお肌のお手入れ法
化粧品の選び方、使い方を実践アドバイス

**4月14日
5月12日**

好評！酸素カプセル



体感してください！

期間限定
継続される方にチャンス！
通常12回30,000円のところ

予約受付中！

↓
12回15,000円（ご利用期限4ヶ月）
6回10,000円（ご利用期限2ヶ月）



※予約制になります。お気軽にお尋ねください。

皆さん、楽しく、気軽に
ご利用いただいています

健康ルーム

健康のために1日10分～

体を動かすと・・・

血流が良くなり、冷えや肩こりの改善に。
血管がしなやかになり、動脈硬化の予防にも。
質の良い筋肉が増え、新陳代謝が活発になり
やせやすくリバウンドしにくくなります。
自律神経が刺激されバランスが良くなります。
骨もしっかりして、姿勢も良くなります。
こんな健康をご自身の体にプレゼントしてみ
てはいかがでしょう。

薬局ジョインは色々な角度から皆様の
健康を応援したいと考えています。



これはスゴイ！酸素カプセル



ジョーバ



ウォーキングマシン



のぞいてみてください 健康ルーム



ダイエットエンド



エアロバイク



フットマッサージ



ホームジム

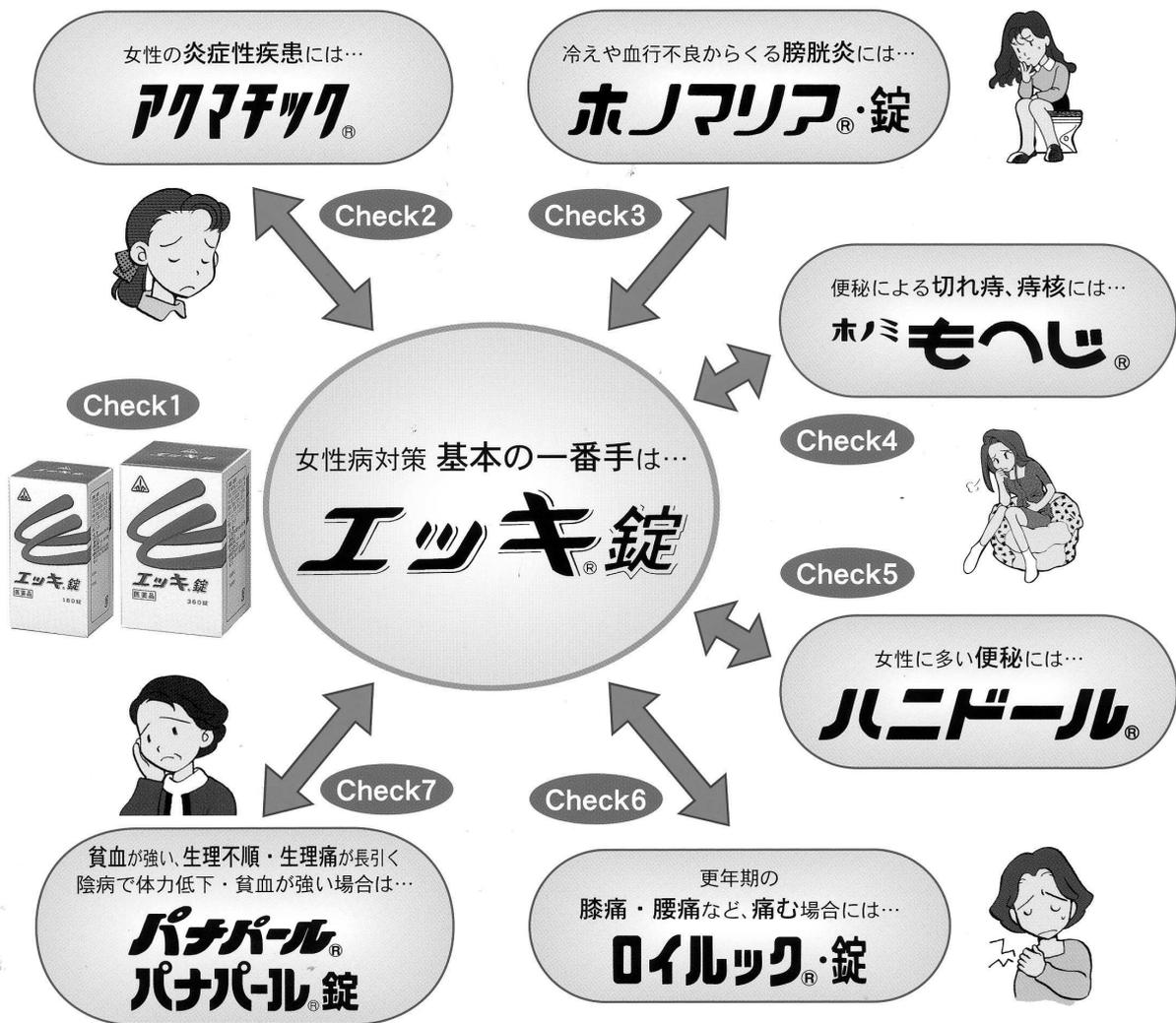
**健康ルームのご利用料金は
1日何時間ご利用いただいても
300円です！（ご相談会員様は無料です）**

**※酸素カプセルは、別料金になります
お気軽にご利用ください！ リラックス&リフレッシュ！**

女性病の、こんなお悩みは・・・

生理痛、生理不順、冷え症、頭痛、貧血、動悸、肩こり、腰痛、のぼせ、肌荒れ、便秘、めまい、精神不安、不眠…など

ホノミの近代漢方薬が良く合います。



一種類の漢方薬を、組み合わせて(数百種類から)あなたの体質に合った漢方薬をご提案します。



お知らせ

薬局ジョイン開局18周年記念

感謝祭

感謝の気持ちをこめて3日間の

皆様にご愛顧いただきまして、薬局ジョインは開局17周年を迎えることができました。

4月21日(木)、22日(金)、23日(土)

三つの感謝プレゼント!

期間中のスタンプ
ポイントを2倍!

1,000円以上お買い上げにて
ミニ観葉植物プレゼント!

1,000円以上お買い上げにて
おみくじで割引き運だめし!

確実に正しい目標別ダイエット

テレビや雑誌、インターネットと色々なダイエット方法が紹介されています。どの方法でも共通して大切なことは、「代謝を活発にする」「継続する」です。「わかっているけど、なかなかできない」そんなお声が聞こえてきそうですが、**薬局ジョインがお手伝いします！**

今まで大勢の方のダイエットをお手伝いさせていただき、また大変喜んでいただきました。そのノウハウを皆さんにもお伝えさせていただきます。

とにかく短期間で効果を出したい

カロリーコントロールするために一番効果的なことは何といても食事のコントロールです！
ただ食事の量を減らすだけではダメです。
食事の回数を減らしてもダメです。
「食事誘導性熱産生を利用して、代謝を落とさない工夫」というようなむずかしいことは薬局ジョインにおまかせ下さい。



低カロリー薬膳粥



酵素活性を高め代謝を活発に

美しく健康的なダイエットをしたい

ハリのある瑞々しいお肌を保ち、さらにスタイルの良い体型を目指したい！
血行を促進し、新陳代謝を活発にすることが一番！
今ついている脂肪を燃焼系に誘導して、酸素をたくさん取りこんで、美しく健康になるためのエネルギーに変えてしまう。一石二鳥！



脂肪誘導



燃焼系

もうリバウンドしたくない

リバウンドは新陳代謝の低下が大きな原因です。
今までに何回かリバウンドを経験されている方は、代謝の決め手になる筋肉量を増やすことが重要です。
継続できる運動と酵素活性を上げ新陳代謝を活発にしましょう。



お医者さんにやせるように言われた

“メタボ”とはメタボリックシンドロームの略です。
日本語に訳すと「代謝が悪くなっておこる病気」ということで、決して「太っている病気」ということではありません。
代謝が良くなる方法をアドバイスいたします。



むずかしいことは薬局ジョインにまかせてさあ、やってみましょう！