健康だより No.58 2011年12月号

健康の輪

より健康に、より楽しく

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

皆さまの　明日への希望につながる　健康生活を応援します

あっ足がつる～～

こむら返りはなぜ起こる？

こむら返りは、ふくらはぎの筋肉や神経の働き、つまりスイッチの切り替えが正常に働かなくなって、筋肉が突っ張ったままの状態になり、激しい痛みを伴う症状です。運動中に起こるほか、立ち仕事の多い人や、お年寄りに多くみられます。

こむら返りは、運動を長時間続けて疲れていたり、体力が落ちていたりする時、運動不足の時などに起こりやすくなります。高齢者では慢性の運動不足のために、少し足を伸ばしたりふくらはぎを打っただけでもこむら返りを起こすことがあります。

原因は運動、加齢、ミネラル、血行

こむら返りが起こる理由として考えられるのが、ナトリウムやカルシウムといった電解質のバランスが崩れることです。筋肉の調節に電解質は必要不可欠なので、電解質のバランスが崩れると筋肉の調節がおかしくなってしまうというわけです。

他にも血行不良が考えられます。長時間立ちっ放しの状態が続いたり、冷たい水の中に入ったときなどは血行が悪くなり、こむら返りを起こしてしまうのです。

慢性的なこむら返りでは運動不足の注意信号と考え、ふだんからストレッチ体操を行うようにしましょう。

寝ていてのびのびをする時に、かかとを前に出すようにするとこむら返りは少なくなります。

こむら返り対策のオススメはコレ！

電解質（ミネラル）不足のこむら返りに

タチカワ
電解カルシウム
600ｍｌ
3,990円

シャクヤク、カンゾウを配合した近代漢方薬

ワタナベオイスター
85粒
7,140円より

漢方薬
ロイルック錠
180錠
3,885円

こむら返りのご　談で
さんに喜んでいただいてい
るオススメのトップ３です

12月ジョインのカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
			1日	2日	3日	4日 定休日
5日 五の日	6日	7日	8日	9日 九の日	10日	11日 定休日
12日	13日	14日 美容相談の日	15日 五の日	16日	17日	18日 定休日
19日 九の日	20日	21日 お楽しみ抽選会	22日	23日 定休日	24日	25日 定休日
26日 五の日	27日	28日	29日 九の日	30日	31日　午後1時 までの営業	1月1日 定休日

1月ジョインのカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
2日 お正月休み	3日 お正月休み	4日	5日 五の日	6日	7日	8日 定休日
9日 定休日	10日 九の日	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）

１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

１２月１４日（水）
１月１２日（木）

好評！酸素カプセル

特別企画 継続実施中！

初回に限り1，500円割引！
3，500円が→2，000円

お試しのチャンス

半額以下　**期間限定企画**
12回15，000円（期限４ヶ月）
6回10，000円（期限２ヶ月）

※予約制になります。お気軽にお尋ねください。

週に２～３回、２週間の体感コースがお勧めです。マッサージと違い体の中からリフレッシュ！

お知らせ

営業のお知らせ　12月31日　午後１時まで営業
１月１日～３日（火）までお休み、４日(水)より営業

１２月から始まりまーす！

１２月１日より3,000円お買い上げごとに、抽選券を進呈いたします。

抽選会

参加費無し

抽選日は　１２月

２１日(水)，２２日(木)

今年もステキな景品をイッパイそろえてお待ちしています。
みんなで、おもいっきり楽しみましょう！

漢方相談・健康相談

薬局ジョインでは、病気を治す力、健康であり続ける力、つまり皆さんが持っている自然治癒力を、十分に発揮できるような、「身体づくり」を一番に考えたご相談を心がけています。

ご相談について・・・

体質や体調をおうかがいして、お一人おひとりの状態に最適のお薬を、お選びして、ご提案をします。

- ご相談は無料です。（どうぞ、ご納得していただいてから、始めてください）
- ご予算などのご要望は、お気軽におっしゃってください。
- 血流測定、体成分分析機での各種測定をします。
- ご相談のお時間は、内容により、１時間～３時間とお考えください。
- ご相談のご予約をいただきますと、お待ちいただく時間を少なくできます。

私たちは、できるだけ多くの学術講演会や研修会に参加するように心がけています。
皆さまの、健康な生活のお役にたてるような最新の情報を持ち帰って、お伝えしていきたいと思います。

先日、北海道で開催された、ワタナベオイスターさんの学術講演会に、二人で参加してきました。
ワタナベオイスターの社長さんは、社長と医学博士という、二つの顔を持っておられます。
国内、国外の大学と提携して、研究と学会報告などで、私たちでは、まねのできないような忙しさで、毎日全国を飛び回っておられます。
その原動力は、「生活者の方々（皆さま）の、お役にたちたい」という一念だということです。　　本当に感謝デス！

更年期障害の女性の方に、ワタナベオイスターを飲んでいただいた時、良い結果につながった理由が、最新の学会報告で、明らかになってきました。

学会の内容を、わかりやすくしたパンフレットを準備しています。

おまけ・・・

この北海道の講演会では、私も 90 分の講演を依頼され、大勢の先生方の前で、発表してきました。
講演は今回で４回目ということで、わりとリラックスした雰囲気で無事に終えることができ、大きな拍手をいただきました。

壇上で話している私です。

九州の福岡で講演した時の写真です。

今週末は、大阪に漢方の講演会に行ってきます。
皆さんのお役にたつものを、しっかり持って帰ります。