健康の輪
より健康に、より楽しく

健康だより No.65 2013年2月号

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

知らないうちに進行する「ロコモ」

なに？ その「ロコモ」って？

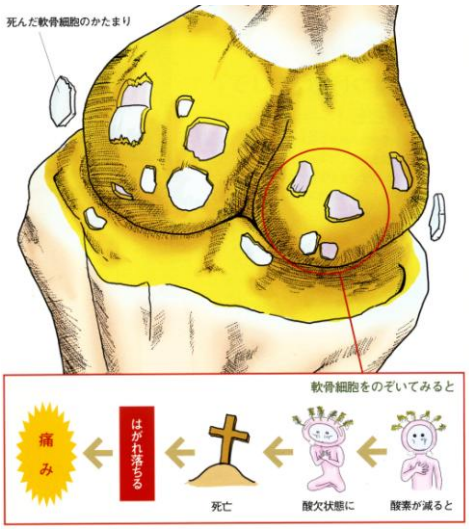
「ロコモ」 初めて聞いた、という方も多いんじゃないでしょうか。
加齢や生活習慣が原因で、腰痛やひざの痛みなどによって、体を動かすことに障害が出たり、歩くことがつらくなったりします。そんな注意が必要な状態を「ロコモティブシンドローム」、通称「ロコモ」と言って、「メタボ」で悩む人の２倍もの人がいるといわれています。

片足立ちで靴下がはけない

40代から要注意！ 他人事じゃないですよ！
「私はまだ大丈夫」と思っていませんか？
実は、初期症状は 40 代から始まる人が多いのです。骨、関節、筋肉の機能は 40 代に大きな曲がり角を迎えます。
皆さんも私と一緒に「カラダづくり」がんばってみませんか

「ロコモ」はこうやって進んでいく

体は筋肉、骨、軟骨で支えられていて、１ つの働きが弱ると、その悪影響がほかに影響して、全体に悪化していきます。
その状態が続くと、痛みがでたり、神経もおとろえて、バランス感覚が悪くなり、つまずいたり、転んだりしやすくなります。
それが将来、「寝たきり」「要介護」などつながっていきます。
身の回りのことを、できるだけ自分でやっていけるように、「ロコモ」対策を始めましょう！



意外と知られていない
「軟骨と酸素」
酸素が不足すると軟骨細胞は死に、軟骨ははがれてしまう
NHK[ためしてガッテン]

「ロコモ」チェックと筋力アップ

ロコモは知らないうちに進行していることがほとんどであるために、早期に気づいて、正しく対処することが大切です。
「ロコモチェック」と「ロコモ体操」の資料を準備しています。
※詳しいことは店頭でご説明いたしますので、お気軽にお尋ねください。

薬局ジョインでは、ひざや腰などの軟骨を健康に保つサプリメントや、酸素を体中にめぐらすサプリメントなどをはじめ、漢方薬で体質を調整するご提案で、とても大勢の方に喜んでいただいています。
さらに筋力アップ、骨の強化に、健康ルームで運動器具をご利用いただいています。
どうぞお気軽にご相談ください。

「まだまだ元気だ」という方こそ！
働き盛りのお父さん、お母さんにも！

田七人参

糖尿病
更年期障害
便秘

昔より「瘀血」を改善する(血液サラサラにする)作用があるといわれている**田七人参**は、近年世界各国の学者により様々な効果が証明されてきています。

★血流改善
★血栓の予防と治療
★抗糖尿病作用
★神経細胞活性
★降圧作用
★中枢神経の鎮静・興奮
★免疫力の増強
★鎮静作用
★疲労回復などなど

なってからでは遅い！

脳梗塞や心筋梗塞は突然に起こりますが、その原因となっている高血圧、動脈硬化など生活習慣病は、その名の通り「生活習慣」が問題なのです。

頑張っている人こそ注意が必要なのです。

動脈硬化
高血圧
心臓病
胃潰瘍
慢性肝炎

若々しさを保つ秘訣、それは血管の弾力性、血液の循環を良くしておくことです。「若い時と比べて・・・」と感じ始めた方にも田七人参はお勧めです。

ワンポイントメモ

田七人参はその昔、別名「金不換」（金にも換えがたい貴重なもの）と呼ばれ、とても高価なお薬でした。
田七人参は根が育つのに七年（名前の由来）の歳月がかかり、収穫したあとの土地は十年間も休ませなければいけないほど、大地の栄養をぎっしりと吸い上げてしまいます。
田七人参は品質、大きさを「〇〇頭根」という等級であらわされます。数字が小さいほど高品質で高価とされていますが、現在日本では１２０頭根あたりが多く出回っているということです。
できれば成分の安定している６０～８０頭根以上の田七人参がお勧めです。

ぜひ一度お試し下さい！

花粉 鼻炎

ダニ
ホコリ
ブタクサ
スギ
ヒノキ

当店の評判No.1
おすすめします！

ホノビエン錠

《ホノビエンおすすめのポイント》
すばやい効き目　眠くなりにくい
口の渇きが少ない　目が乾かない
心臓への影響が無い　神経が高ぶらない

成分が改良され
効き目パワーアップ！

３６錠　１３６５円
９０錠　２７３０円
３００錠　５２５０円
（お得な３３日分です）

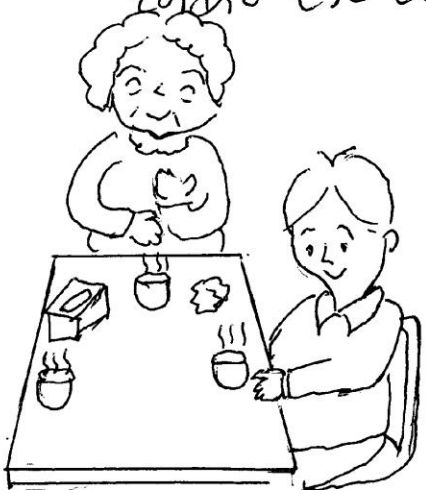
鼻づまりが気になる 蓄膿も気になる方に	目のかゆみ、なみだ目 目の症状が気になる方	胃腸の水分バランスを 整えて鼻炎を治す
ホノビエン+ホノミビスキン	**ホノビエン+気上錠**	**ホノビエン+フラーリンA**
ホノミビスキン 84C　2，940円 240C　7，770円	**気上錠** 75錠　1，860円 300錠　5，670円	**フラーリンA** 54錠　1，050円 300錠　3，885円

わたしのひとりごと

No58

大そうじする意味って何？

こんにちは 薬局ジョインです。
平成25年がスタートしました。年末年始 毎年ドタバタしている我家ではありますが、今年は12月31日がお店のお休みで家の大そうじが出来ました。帰省していた息子もかり出され主人が息子に要介護のおばあちゃんの部屋のそうじを頼みました。息子は「めんどくせぇ〜」とか「イヤダァ〜」と言うのに決っていると私は思っていたのが あっさり「わかった」と返事をした言葉にびっくり！
病気をしてからおばあちゃんのベットのまわりは物であふれまが届く位置に電話 血圧計 小切り 湿布などなど 衣類 腹巻き 思い出の写真 何から何まで どひゃ〜と思う程。私も何十年もすればこうなる？！ジィワラ
思わず手を出し片付けようとする私を見て 主人がひと言「おまえがそうじすると意味がないじゃないか！！非」と 意味って何？！
主人は息子にそうじをすることに何か教えようとしているのだろう。
息子は「エッキ」「パカパール」「ホノビエン」を作っているあの漢方薬の会社で働かせていただいています。仕事をするようになって社長さんをはじめ先輩の方々に育てていただいているなぁ〜と感じます。
性格や人柄といった内面は言動の1つ1つに影響を受けてさまざまに感じる心のはたらきの積み重ねによって形づくられていくものだと思います
息子はおばあちゃんの部屋のそうじをしたりベットのまわりをぞうきんがけしたりして何を感じどう受けとめているのだろう。……
親と共に家のそうじをすることで私達が日ごろ何を大切にしているのか。何を守り受け継いでいこうとしているのか！少しでも感じてくれることを思うばかりです。
そのあともっとびっくりしたことが。みんなで夕食を食べている時におばあちゃんが温かい鍋を食べていると鼻水が出てきてティシューでふいたのをまるめてテーブルの上に置いていました。それをスーと息子がゴミ箱に捨ててくれたのをみてまたまたびっくり！私達の仕事は不安や痛みを明日への希望と生きる感謝に変える仕事だと思います。
思いやりや心づかいが大切になります。がんばれ息子よ。

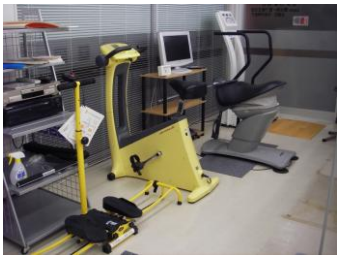
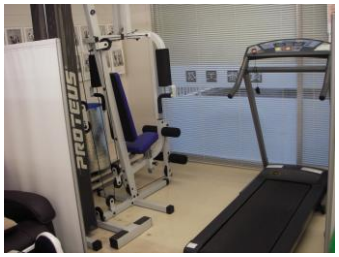


薬局ジョインのアレコレ

お知らせ

店内のレイアウトが変わりました

相談コーナーも、オープンタイプ
人目が気にならないタイプ、お手軽タイプなどなど

健康ルームが明るく、
広くなりました。

今まで以上
健康生活のために
楽しくご利用ください。

学術講演会の報告

第２２回　子宝カウンセラー学術講習会
１２月　in大阪

第１部　医学博士　邵輝　　「婦人科領域で処方される漢方の解説」
第２部　医師　塩谷　雅英　（英ウイメンズクリニック院長）
「パターン別排卵誘発の投薬方法」
「実際の採卵の様子を見て、人の身体のメカニズムに感動しました！」

学術講演会の報告

ワタナベオイスター学術セミナー
12月　in大阪

「不眠のメカニズム　睡眠剤の作用・副作用」

他の動物とはちがう人間の睡眠。脳を休めるために必要な睡眠。睡眠と成長ホルモン。
一般的によく使われているベンゾジアゼピン系の睡眠剤は、δ波（深い睡眠）を減少させる。
ワタナベオイスターの睡眠改善効果の脳波および主観的評価による検討試験。
ワタナベオイスターをご愛飲いただいてる方に、とてもうれしい研究結果になりました。
１０月に東京で発表された内容が、さらに進化していました。

2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	6日	7日	8日	9日 九の日	10日 定休日
11日 定休日	12日	13日	14日 美容相談の日	15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	27日	28日			

3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	6日	7日	8日	9日 九の日	10日 定休日
11日	12日		14日 美容相談の日	15日	16日	17 日 定休日
18日	19日 九の日	20日 定休日	21日	22日	23日	24日 定休日
25日	26日	27日	28日	29日 九の日	30日 楽らくサークル	31日 定休日

楽らくサークル

楽しく健康になる茶話会　無料です

3月30日（土）午後2時から
「いつまでもハツラツロコモ対策」

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

２月１４日（木）
３月１４日（木）

お気軽にご参加ください。ご予約を受け付けています。

好評！酸素カプセル

あのベッカム、イチロー、松井、松坂、みのもんたなど有名人も愛用！

限定期間　お得な回数券

好評につき期間延長！

例：１２回分回数券が
通常30,000円→15,000円

※予約制になります。お気軽にお尋ねください。