

健康の輪

より健康に、より楽しく

健康だより No.78 2015年4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

今回のテーマは **医食同源** 病気を治すには
まず食事から!

私たちの身体は、毎日食べたものでつくられる!



例えば、皮膚や血液と同じように、一見変化してないように見える骨も、古くなった骨はこわれ、新たな骨を作り補充するというサイクルを死ぬまで続けます。

一つの骨が全く新しい骨に変わるのには**3~4ヶ月**、全身の骨は**約2~3年**で全く新しいものに入れ替わります。



また、赤血球の寿命は120日と言われますから、今全身を流れている血液は、4ヶ月以内に食べたものが材料になって作られていることになります。

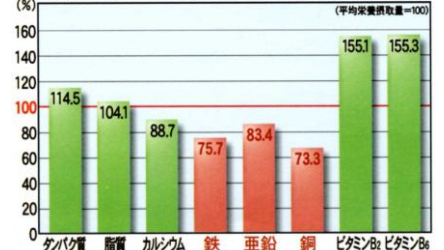


現代人は栄養失調です!

信じられないかもしれませんが、食料が豊富な日本で栄養調査をしますと、なんと**栄養失調**という結果が出ています。(特にミネラルの不足があります)

健康な身体を維持できなくても不思議ではありません。

現代人はミネラル不足の傾向 平均栄養摂取量の平均栄養所要量に対する割合



健康になるために、まず「食」を考えなければいけない時代なのです!

自信を持ってお勧めする、ちがいがわかる栄養素です。

ワタナベオイスター

タチカワ電解カルシウム



亜鉛の他にも豊富なミネラル。脳細胞に到達する酸化物質が証明され、学会でも報告されました。



体液中に溶けこんだカルシウムは、とても大切な働きをしています。骨はその倉庫の役目をしています。



物忘れ、認知症に朗報!

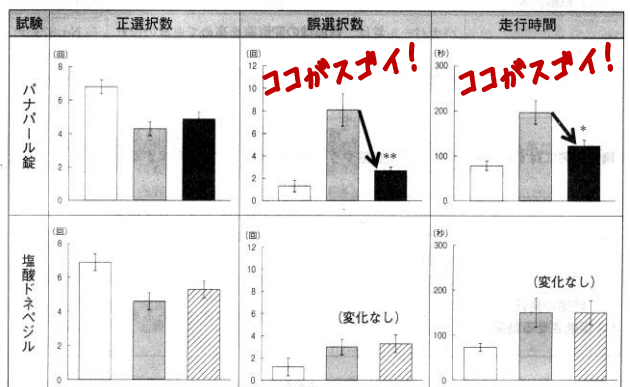
パナパール錠が「抗認知症薬」としての特許を取得しました!

物忘れが気になる方にパナパール錠!

アルツハイマー型認知症モデルの動物実験で、医療用でよく使われる認知症薬「塩酸ドネペジル (アリセプトなど)」と比較してパナパール錠は勝るとも劣らない改善作用を示すことが実証されました。



3. 広く使用される認知症治療薬に勝るとも劣らない抗認知症の効果



□: 偽手術群 ■: 媒体対照群 ■: パナパール錠投与群 ▨: 塩酸ドネペジル投与群
(**): P<0.01 媒体対照群に対して有意差あり、*: P<0.05 媒体対照群に対して有意差あり



健康相談・漢方相談をお気軽にどうぞ



「赤ちゃんがほしい」 子宝相談

一人目妊娠、二人目妊娠
自然妊娠をご希望の方
人工授精、体外受精の
妊娠力を上げるご提案

「つら～い痛み」 痛みの相談

ひざの痛み、腰の痛み、肩の痛
みなどの関節痛
神経痛、筋肉痛、打撲痛
足などのケイレンのご相談

「正しいダイエットを教えて！」 健康ダイエット

「もうリバウンドしたくない」
「健康的にやせたい」など。
あなたの体質・生活習慣に合わ
せたダイエットです。

「誰に相談したらいいの？」 精神・神経相談

心のストレス、体のストレスは、
脳を疲れさせてしまい、自律神
経の乱れを起こし、体調不良に
つながります。

「女性のつらい症状」 女性の悩み相談

生理不順、生理痛、冷え、
更年期障害、貧血、肩こり
女性ホルモンのバランス、血流
を整える漢方がお勧め

「疲れ、やる気が出ない」 慢性疲労の相談

いつも疲れている。
朝スッキリ起きられない。
すぐに横になりたがる。
ハツラツとした毎日に！

「我慢できないかゆみ」 アトピー相談

お肌のダメージを素早く直し、潤
いを保てる状態に。
腸管免疫を整え、免疫バランス
のとれる体づくりを提案

「人に言えないつらい症状」 痔の相談

痛み、出血、腫れ
「痔はお尻のしもやけ」
血行障害、排便不良です。
体の中から、飲む痔の薬。

「胃がスッキリしない」 胃腸の相談

「胃は健康の入り口」
「病気はまず胃から治せ」と言わ
れます。あなたに合った胃薬を
ご提案します。

「私の体に合った薬は？」 便秘の相談

1 日でも排便がないとのぼせな
どがある方。2～3日便秘でも
平気な方。
あなたに合った便秘薬を。

「不快な気分になる」 めまい・耳鳴り

疲労、ストレス、寝不足などは、
めまい・耳鳴りの症状を悪化さ
せてしまいます。
血流、水分代謝がポイント

「飲む目薬ってあるの？」 目の悩み相談

眼精疲労、飛蚊症、白内障、緑
内障、視力低下、かすみなど、
目のお悩みはさまざま。飲む目
薬をどうぞ

「スッキリした～い！」 ちくのう・鼻炎

漢方では、「鼻の症状を治すに
は、まず胃を整えよ」と言いま
す。スッキリとした毎日を送りま
しょう。

「薬局にもあるの？」 血圧・糖尿相談

どちらも血管を痛める病気
病院の薬で数値をコントロール
して、当店の漢方薬で体をコン
トロールしましょう

その他にも
腎臓病、肝臓病、皮膚病、不
眠、がん対策など
人が本来持っている「自然治癒
力」を高めることで、病気は改善
します。
お気軽にご相談ください。

便利な自転車、バイクでの宅配サービス ご利用ください！

宅配エリア：薬局ジョインよりおよそ 3km 圏内

目安として東は三谷中学校、西は塩津小学校、北は坂本運動広場、南は竹島

ご注文商品合計 5,000 円以上は無料配達。5,000 円未満は配達料 500 円となります。

○宅配商品は店頭の商品になりますが、お取り寄せ可能な商品も対応いたします。

○荷物台のカートに入らない大きな商品はお遠慮いただきます。

○配達時間は、ご相談のうえ決めさせていただきます。

○お電話などでご注文をお受けする時に、お名前、ご住所、電話番号など、またお薬の
場合は症状の他、体調・体質、病歴、アレルギーなど必要事項をおうかがいします。

○料金のお支払いは配達時にお願いいたします。（スタンプサービス除外となります）

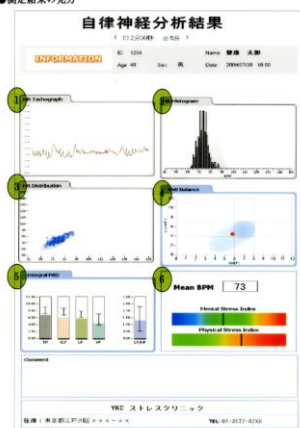
※お気軽におたずね、お申し付けください。



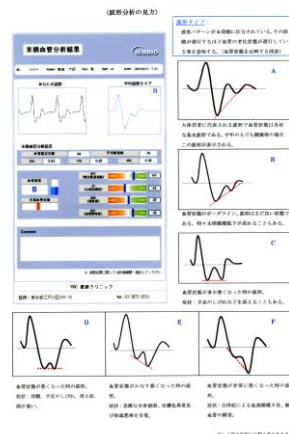
こんなことがわかる 薬局ジョインの健康測定



●測定結果の見方



自律神経バランスの測定
交感神経と副交感神経の
エネルギー量、バランス
ストレス度をチェックし
ます。

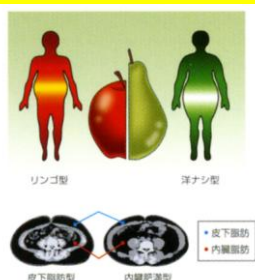


血管年齢の測定
末梢血管の血液の波形
を測定して、血管の弾
力性、若さをチェック
します。



体成分分析

体脂肪量、体脂肪率、筋
肉量、タンパク質量、体
水分量、基礎代謝量、腹
部肥満評価などトータ
ルチェック



パラマテック血流測定

心臓からの血液拍出
量、動脈硬化の指標、
心臓負荷の指標、末梢
血管の抵抗などを測定
します。



マイキュレーター
顕微鏡で指の内部の毛
細血管を血液を取り出
すことなく

ジョインの健康測定で、自分に体質に合った健康づくりをしましょう！
詳しくはお気軽にお問い合わせください。

お忘れなく！

開局22周年記念 感謝ウィーク
4月20日(月)～25日(土)

感謝その1 スタンプサービスポイント2倍

感謝その2

1,000円以上

感謝その3

お買い上げの方

お楽しみ割引抽選

ボックスティッシュ+お楽しみプレゼント



わたしのひとりごと

そこには学びがある...

1670

こんにちは。薬局ジョインです。4月は新入生・新学期とスタートの季節です。いよいよ次男の弘武君がジョインに帰って来るので"スタッフとみんて"呼ばばいいのかねえ〜と話していると主人が「店長候補」だから「店長」と呼ぶようにと言われました。「ええ〜?!」ちょっとなんだかいきなり...「店長ですかあ?!」とリあえずまあ「店長」と言うことでよいとお願ひします。

以前のことですが、息子に「部屋の片づけをしまさい」と言うおいたのに「なかなかやらないので」再度「片づけしたの?」と聞くと...「今からやろうと思っていたのに、やる気がなくなった!!」と言うのです。私も子供の頃は「勉強しまさい」と言われると「今やろうと...」と思っていたのに、やる気がなくなった」と言い返していたことを思い出します。「後でやるから...」と言うこともよく言っていたことを覚えています。

学校から帰るやいなやランドセルをぽ〜んとほり投げ「遊びに行きま〜す」と言う。「宿題どうするの?」と聞かれ「後からやる!!」と答えると母は「何言ってるの、いつもなかなかやらないじゃない」としかられ「後でやるから」と言う。「今できない人が後でやれるわけない。」

と言っていたのを思い出します。今も「後でやろう」と思うとあの母の言葉が浮んできて「今やらないと後でもやらないんだよね」とひとりごとを言っています。結局時間があってもめんどくさりとかやる気がなくなったりとかでやらずにあと大変になり痛い思いをするのです。人はいろいろ体験をして失敗をくり返し学んでいくのだと思います。

親に言われた言葉がやっと「あーそうだな」と思えるようになってきた今日です。若い頃は親から「あーしまさいこーしまさい」と言われると反発したりできない自分を責めたり「もうこゝろは嫌だ」と落ち込んだりいやな思いを胸の中にしまい込んでまた同じようなことを繰り返していました。「失敗は成功の母」「失敗はないそこには学びがある」



たくさん体験をして、失敗もたくさんしてみながら落ち込むのではなく、そこから何を学んだのか「どうしたかったのか」「そのためには何をしたら良かったのか」と考えられるといいですね。これからどうなるのだろうと不安と期待がとりまいてるのは私だけなのでしょうか。温かく見守っていて下さい。よいお願ひしま〜す。