

2021・10

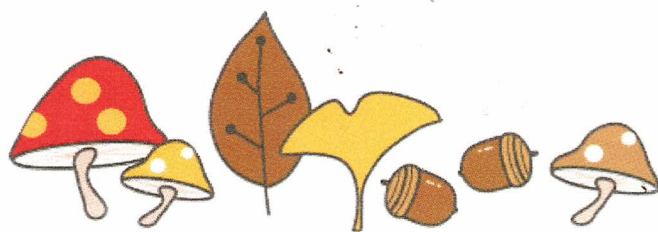
皆様に
元気と笑顔が
届きますように



料金後納

ゆうメール

R3.10



10月の満月 20日
10月の新月 6日

自然薬・漢方・健康相談

青木薬局

岐阜市加納新本町2-28

TEL 058-275-3132

コロコロ変わるお天気、

あちこちで起こる地震、災害、

まだまだ続きそうな制限のある生活ですが、、、

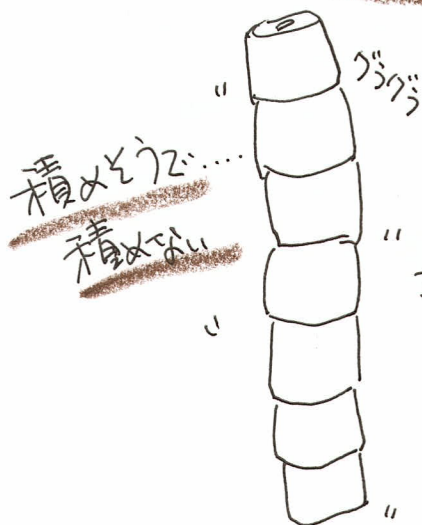
日々、気をつけている行動や、ワクチン接種など、コツコツ積み重なって

感染者数も少し落ち着いています。 このまま、終息するとは言えませんが

今、それぞれが頑張っていることが、大切なんだな～と思います。

普通の生活が戻った時、この頑張りが、何かスゴ～イものを生み出すような？

そんな希望をもって、過ごしたいですね～



最高記録は
11個！
今年も？

好評あり 今年もやりま～す！
トイレトペーパー
積みバジサパゼント

5000円以上お買い上げの方
チャレンジしてください②
(数に限りあり)

みんなで乗り越えよう！ コロナ社会



お盆明けから増えた感染者数が少し落ち着いてきました。いろいろな要因があると思いますが、1人1人がコロナウイルス対策をしていることも、大きいと思います。

このまま終息、、、は難しいでしょうが、心も体も元気に過ごせるよう正しい情報を届けたいと思います。

Q、ワクチン接種で、誰でも抗体ができるの？

A、ワクチン接種をしても抗体ができにくい方もあります。

(免疫抑制剤やステロイド剤を服用中の方や、飲酒が多い方)

また、その方の免疫反応力や抗体を作る材料(タンパク質)の量によっても、抗体ができる量に大きな差があります。(100倍以上)

抗体は、ワクチン接種後、10日ほどで増え始めますが、3ヶ月頃から徐々に減り始めます。ですから、体調を整え、栄養もしっかり摂って、免疫反応がキチンと働いて、抗体がたくさんできるようにしたいですね。

また、減っていても、抗体を作る免疫記憶は残っているので、ウイルスが入ってきたら、すぐに作ることができます。この時にも、免疫がキチンと働くこと、作る材料があることが大切です。

Q、ワクチン接種後の注意することは？

A、ワクチン接種後、私たちの体の中では、免疫細胞たちが激しく働いて抗体を作ろうとします。それには、多くのエネルギーを使いますし、炎症も起こります。

発熱、頭痛、倦怠感をいった副反応は、免疫反応として起こりうるものですが、そのような反応がない方でも同じです。

ワクチン接種後は、激しい運動やストレスが多くかかることなどは、なるべく避けだるさなどを感じたら無理をせず過ごしましょう。

Q、まだ、ワクチン接種を迷っているけど、、、

A、治療中の病気があったり、アレルギー体質など、ワクチン接種による反応が気になる方も多いと思います。

今回の新型コロナウイルス感染で怖い所は、感染していても無症状なのに、感染力があること。症状が軽くても後遺症が出ることです。

変異株は、感染力が従来型に比べ強く、子供への感染が増えています。

ワクチン接種をされない場合は、これらの点を踏まえて、個々の感染対策を十分にしましょう。

Q、もし感染した時、持っているといいお薬は？

A、高熱、全身倦怠などの新型コロナウイルスに効果的と考えられる漢方処方に『柴葛解肌湯』があります。(7日分 3,234円)

免疫機能の助けに、『瑞芝』『リナマックスエキス』、体力補給に、『コンクレバン』、肺の炎症に、『サメミロン』『アクテリン』などがあります。

ご心配な方は、ご相談ください。

感染予防生活で...

外出しない、動かない

人に会わない、会話しな

筋肉

を使わない

脳

を使わない

退化する

使って元気にしよう!



毎日コツコツ

筋トレしよう!

私も 朝夕の歯みがきの
時には、

かかとを上げ下ろし

スクワットをします。

だんだん できる回数が増える

増えてくるのが 楽しみです (??)



毎日コツコツ

脳トレしよう!

私の母は、昭和15年生れ81才!

スマホで調べ

料理にまよ

数独、頭の体操

ゲームも好きです。



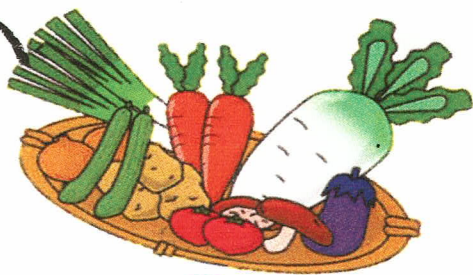
毎日コツコツ ○○トレ やってみませんか?

あなたもできる ○○トレ を提案します!

ご相談ください (??)

野菜、

食べてますか～？



世界一の長寿国といわれる日本ですが、実際には、ガン、脳卒中、心臓病などの生活習慣病の増加が深刻で、健康的な長寿とは言い難い状態です。

その原因として、日本人の食生活の欧米化で、肉食が増え、野菜や果物が減り栄養バランスが崩れたことが挙げられます。

厚生労働省が2000年に始めた「健康日本21」では、日本人の野菜摂取量の目標は1日350g以上とされていますが、2020年の「国民健康・栄養調査」（厚生労働省）によると、最も野菜を食べている60歳以上でも1日300g程度、若い人ほど摂取量は低く、20代女性の平均は、212gです。目標量を摂取している人は、全体の3割程度です。なんと！肉食のアメリカ人より少ないのです。

アメリカでは、1990年当時、死因のトップであるガンを克服すべく多くの研究を行った結果、野菜と果物を多く食べる人ほど、ガンなどの生活習慣病の発生率が少ないことを発見。

政府・行政と民間の企業・団体が協力して、「5 A DAY（ファイブ・ア・デイ）運動」をスタート。「1日5～7皿（1皿＝約70g）の野菜と果物を食べる」をスローガンに国をあげて取り組んだ結果、飛躍的に野菜と果物の消費量が伸びるとともに、生活習慣病での死亡率の減少に大きな成果を上げたのです。

わかっているけど、、、食べなきゃいけないと、、、
でも、なかなか食べられない！
その上、それを邪魔する
「肉」「炭水化物」「油モノ」の方が、圧倒的に多い！

そこで、当店がお勧めするのが、スピルリナ『らんちゃん』
ビタミン、ミネラル、タンパク質などの栄養素はもちろん、
お腹の調子を整えるビフィズス菌、
丈夫な骨を作るカルシウム、ビタミンD₃、
記憶力や集中力をアップさせるレシチン類を含んでいます。

とっても小さな粒なので、野菜不足だけでなく、栄養バランスを整えるために
お子さんからお年寄りまで、家族みんなで飲んで頂きたい、栄養補助食品です。



750粒(約1ヶ月分) 5,227円
2500粒(約3ヶ月分) 14,256円

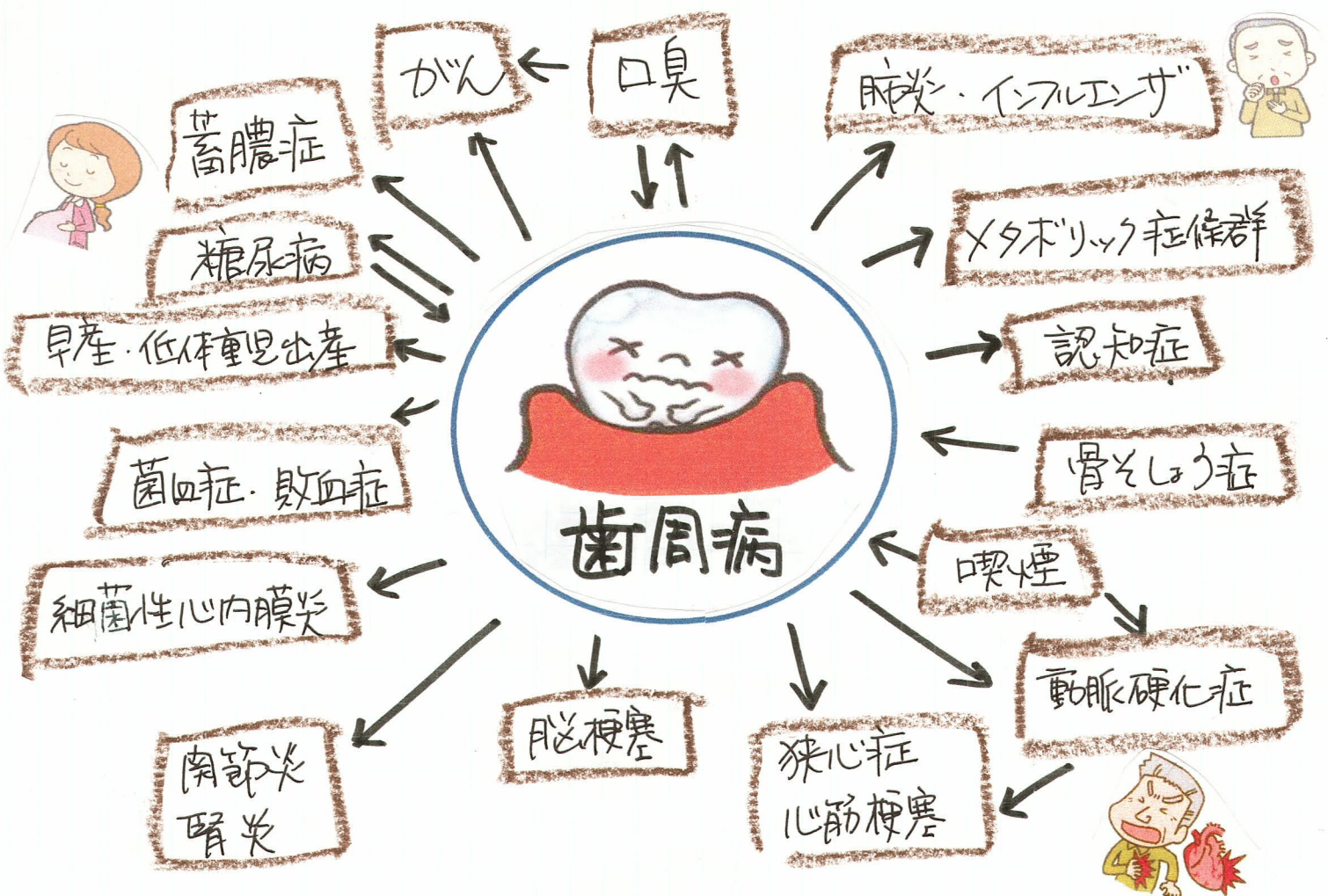
健口^{けんこう}が健康^{けんこう}のもと!!

高齢者に多い誤嚥性肺炎。その原因の多くは口
腔内の細菌（悪玉菌）だとも言われます。又、食生活の変化のせいか？
口臭が多い方（子供たちにも）が増えています。これにも、口腔内環境が
影響しています。

口の菌・ウイルスの入口です！

お口の健康（健口）で 菌やウイルスをブロックしよう～

歯周病は口の中だけの問題じゃない



最近気になる**目**のお悩み

当店までご相談ください。

泣きたくないのに

涙が出る



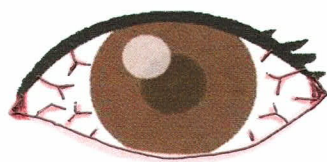
泣きたいのに

涙が出ない



また **目が赤い**

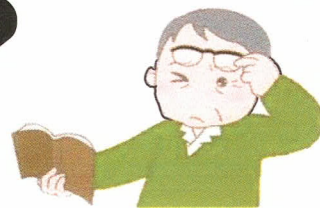
なんとなく**痛い**



とにかく**疲れる**



見え方が変？

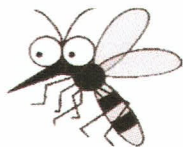


色・形が

変わったような...

いつもと何か違う...

違和感



蚊？ 何かが

飛んでる



光？

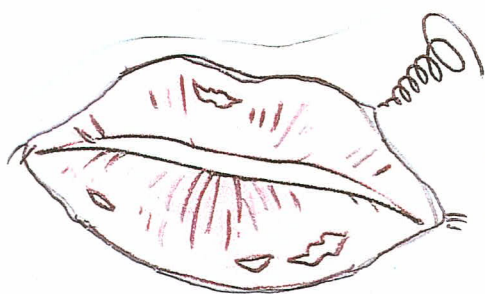
稲妻？

たまらなく

かゆい



50年以上愛用され続けている パルモア-



口唇が乾燥し
炎症やひび割れなど
なかなか治りにくい...



肌あれ、湿疹
手足の皮フトラブル...

マスク
荒れ...



ノンステロイド・プラセンタ配合

『パルモア-軟膏』 7g 1,210円
14g 1,980円(税込)

さらっとのびてしっかり保湿💧



この1本で
顔・手足・体全体に
家族みんなで保湿しよう♪

数量限定



うるおいローション
『ピネダローション』
120ml 1,600円(税込)

2本お買い上げの方

2本 3,200円

1000円引!!

2,200円!