

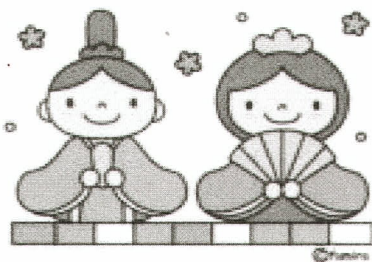
2022.3

皆様に
元気と笑顔が
届きますように

3月

料金後納

ゆうメール



R 4. 3



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

3月の満月 18日
3月の新月 3日

冬のオリンピックも、感動がいっぱいでしたね～～

選手たちが、切磋琢磨して新しい技にチャレンジしていく姿、

オリンピックという夢の舞台で、自分の力を出し切る姿、

コロナ禍で、私たちが想像する以上に大変な状況での大会だったと思いますが

毎日、今日はどんな競技をするのか、とても楽しみに過ごさせてもらいました。

なかなか明るいニュースがない中で、元気をもらえた気がします！



フラワーセール開催中～

お買い上げ1,000円ごとに補助券

5,000円ごとに交換券お渡しします。



お花の交換は、**3月17、18、19日**です。

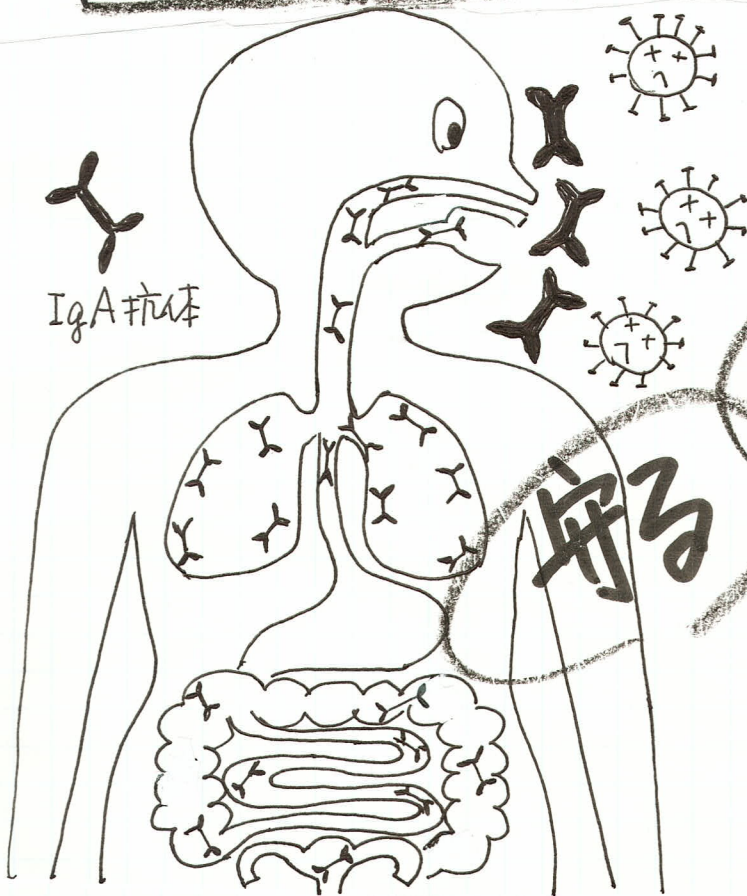


コロナウイルスだけじゃない!

私たちは、毎日たくさんの病原体(ウイルス・細菌)にさらされています。

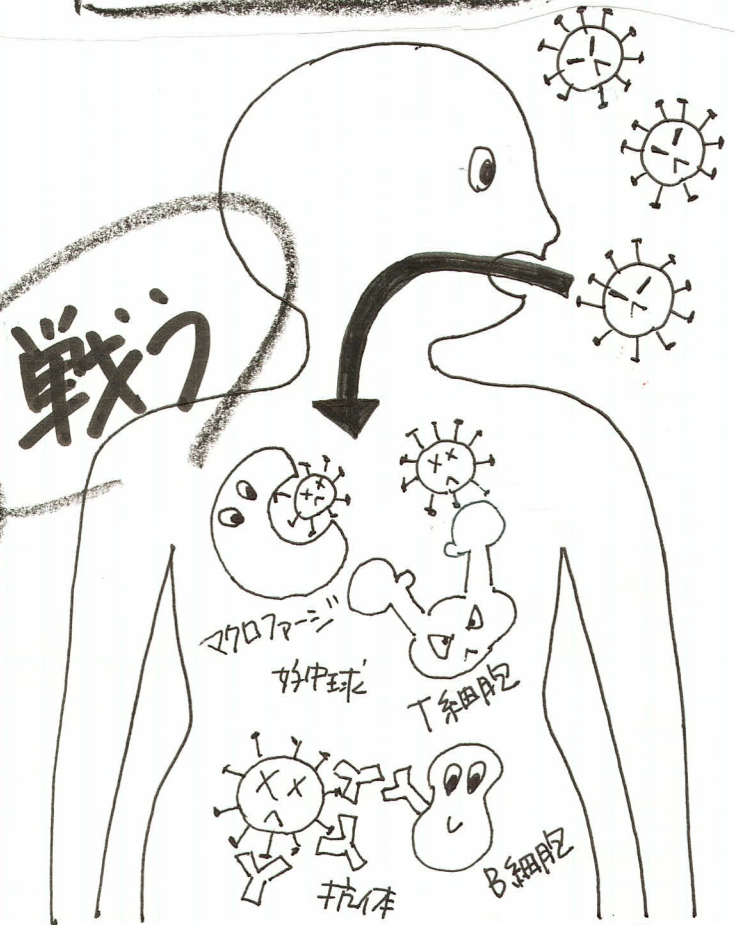
カラダを守る『2つの免疫システム』

粘膜免疫



病原体(ウイルス・細菌)を侵入させないように、私たちの体を守っているのが『粘膜免疫』です。活躍する免疫物質が『IgA抗体』唾液・鼻汁・腸の粘膜の中にある浸みしてまた病原体にくっつき無力化します。

全身免疫



侵入してしまった病原体(ウイルス・細菌)と戦うのが『全身免疫』です。相手を知り、直ちに食べて、攻撃する『自然免疫』と 相手の特長に合わせて強かに攻撃する『獲得免疫』があり、一連の働きによる、私たちの体を病原体から守っています。

ワクチン接種は 全身免疫の強化です。

カ1関門、体を守る

「粘膜免疫」をええに!!

あなたの「粘膜免疫」は ええ？

- ・口が 乾きやすい
- ・目やい 乾きやすい
- ・ストレスが多い
- ・口内炎が できやすい
- ・胃炎、胃潰瘍がある
- ・睡眠不足
- ・花粉症、鼻炎である
- ・気管支炎、喘息である
- ・激しい運動をする

○3つ以上 当てはまる方... 「粘膜免疫」が 心配です!

「粘膜免疫」を ええに!

☆ 鼻呼吸 しよう!



☆ 口腔内をキレイに!

☆ 粘膜のうるおい、栄養を!

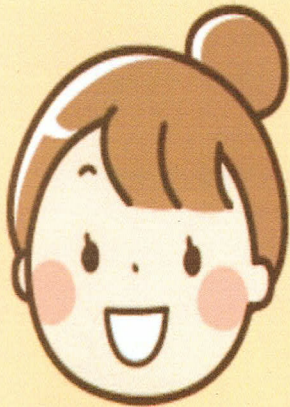
口呼吸を鼻呼吸にする口の体操

みらいクリニック院長

今井一彰 医師執筆

『あいうべ〜』体操

やってみよう〜(?)



「あー」

口を大きく開く



「いー」

口を大きく横に開く



「うー」

口を強く前に
突き出す



「べー」

舌を突き出し下に
伸ばす

▶口が円形に近くなるようにして、のどの奥が見えるまで大きく開きましょう。

▶前歯が見え頬の筋肉が両耳のわきに寄るくらい、横にぐいっと開きます。しかり開くと首に筋肉のすじが浮き出ます。

▶口をしっかり閉じるための体操です。唇をとがらせて思い切り前に突き出すことで、口周りの筋肉を広く鍛えます。

▶口を大きく開け、舌を思い切り出して、顎先まで伸ばすつもりでやりまます。強めにやった方が効果的です。

☐ 1文字ずつゆっくりと、1セット5秒くらいかけて

☐ キラキラ星の歌にあわせてやってみよう
(1曲で6セットできるよ)

☐ 朝昼晩に分けて、合計30セットにチャレンジ

他にも いいこといっぱい!!

唾液の分泌を促し
虫歯、歯周病の予防に

免疫力アップで
感染症予防に

ほうかい線・たるみの改善
顔ストレッチに効果的

嚥下力(飲み込み力)を
強化し、嚥下や
肺炎予防に

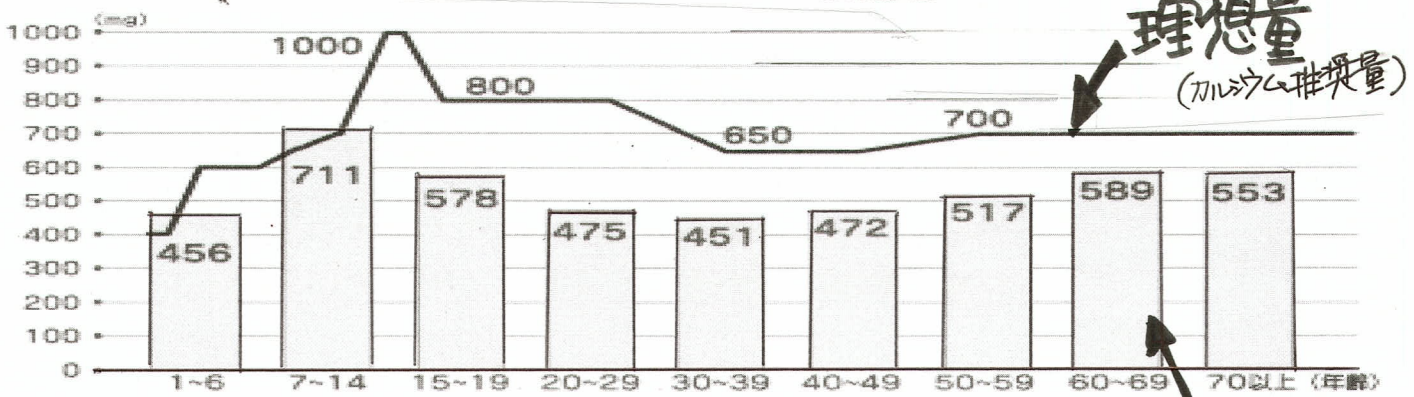
高齢者には不足

不足
20~30%
不足

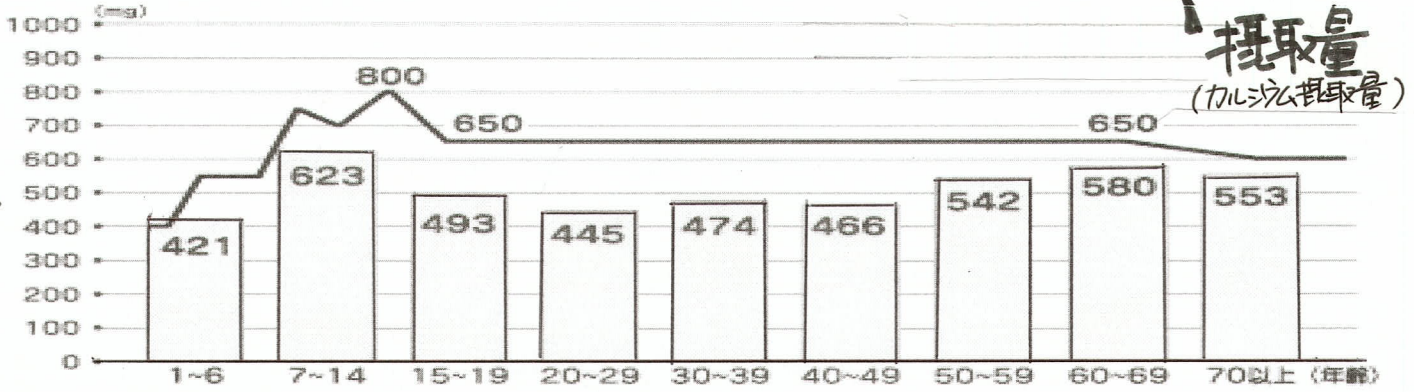
日本人全世代で

カルシウム不足です!

男



女



吸収力の弱い
高齢者も
早く効果が出る!
液体カルシウム



カルシウムアップ

1日20~40ml.
1本 2420円
3本 6380円
(お得)

家族みんなに
カルシウム補給

カルシウムの吸収を助ける
マグネシウム・セレン・ビタミンD
成長期に特に必要! 亜鉛も一緒に!



らん

1日30粒
750粒 5227円
2500粒 14256円
(お得)

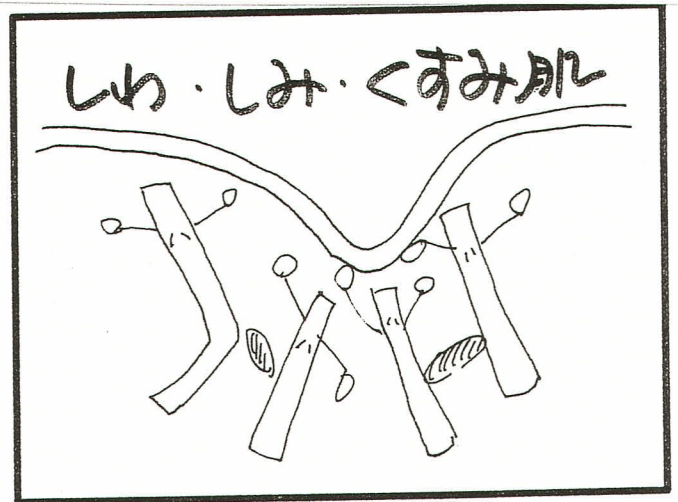
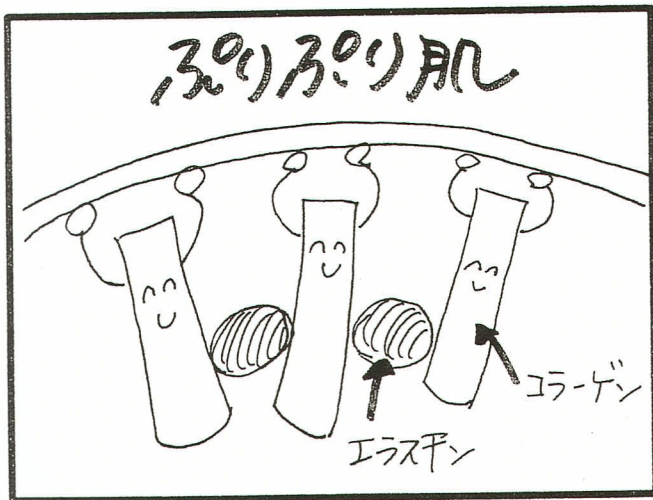
マスク生活で頼のたるみが気になる方

コラーゲン(ハリアップ)と

エラスチン(弾力アップ)で



ぷいぷいお肌に！



肌を支えるコラーゲン。

コラーゲン(タンパク質)補給は
年齢と共に不十分になります。
吸収・再生のよいコラーゲン補給で
ハリアップ！

ビタミンB2、B6、C配合

『コラーゲンBC』

60包(1カ月分)
¥6,480



コラーゲンを束ねて、肌の弾力を
保つエラスチン。

再生が難しいと言われています。
エラスチン・ヒアルロン酸・
コラーゲン、3つの肌の栄養補給で
弾力アップ！

『Mellyyouth(メリュース)』



90カプセル(1カ月分)
¥12,960

コラーゲン・エラスチンは、
肌だけでなく、血管、臓器(肺・子宮・胸など)、骨、関節をしなやかに
若々しく保つために必要なものです！

お肌のケアは クレンジングから～

『魔法のクレンジング』

乳液状の重た～い感じが
ツルっとオイル状に変わったら
お肌の汚れが浮き出た合図!!

『MDレセプトⅡ
クレンジングミルク』

100ml 4,070円



『温泉洗顔』

8種類の天然成分が
お肌を潤しながら洗う!
洗い上がりは、まるで、
温泉♨️に入ったようにツルツル

『Dr.イシイSP
クレンジング
パウダー』

15g×2 3,740円



油断大敵!!

今が1番紫外線トラブルが多い季節です!!

UV-A、Bはもちろん、
肌の内部にダメージを与える
「近赤外線」もカット!!

肌に優しく
ウォータープルーフなけど
専用クレンジング不要

『カラベースUVT』

30g 4,400円



うるおいを保ちながら
テカリ、ヒビ割れをブロック!!

日焼けの肌ケア
(乾燥対策)に
ヒアルロン酸配合!!

『サンプロテクトベース』

50g 5,500円

